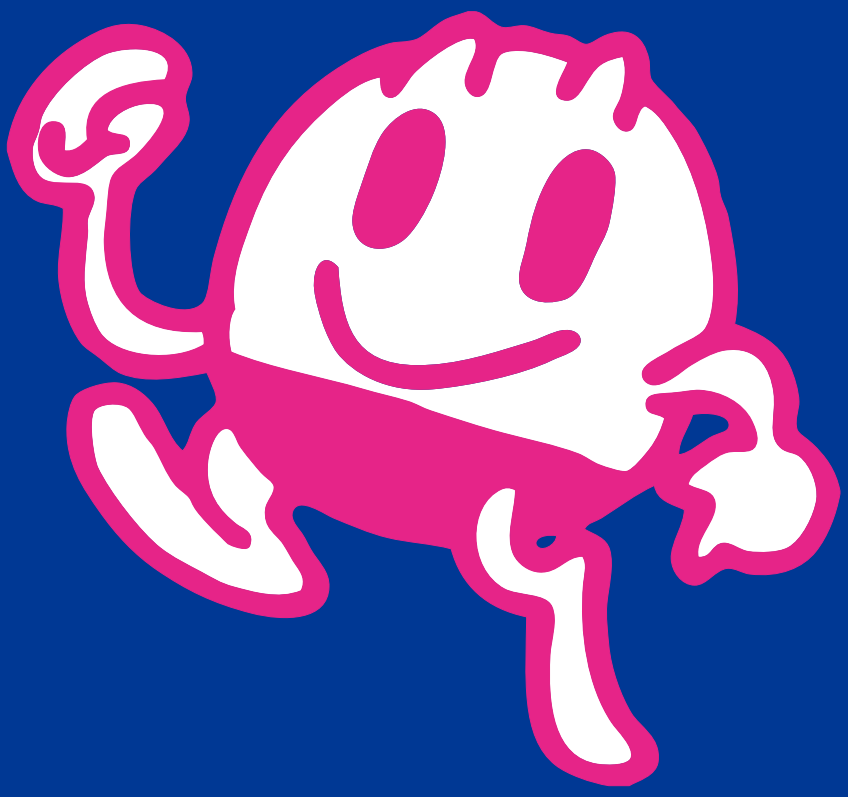
# 2015　ガイドブック
# LL アドバイザーバンク



久留米生涯学習推進市民協会
（ 愛称：ＬＬネットコアくるめ ）
電話：0942-38-2258

# 利用のしかた

**依頼** グループで日時・場所などを決め**「LL ネットコアくるめ」**にアドバイザーの派遣を依頼する。

↓

**紹介** 依頼内容に応じて、事務局から**アドバイザーが紹介**される。

↓

**決定** 紹介されたアドバイザーに、**確認の電話**を入れる。

↓

**書類提出** LL ネットコアくるめに**「LL アドバイザーバンク利用確認書」**を提出する。

↓

**打合せ** アドバイザーと直接、**内容の打ち合わせ**を行う。

↓

**実施** 事業を実施し、アドバイザーに**利用費用を支払う。**

＊「LL アドバイザー利用確認書」はこのガイドブック(P1)の他、「えーるネット」からもダウンロードできます。

**「えーるネット」**

**URL　http://kurume.genki365.net**

## LL アドバイザーバンクとは？

豊富な専門知識や技能、生活に密着した知識などを持った『ＬＬアドバイザー』 登録者が、皆様の自主的な学習や活動を支援します。

■市民講座で講師をお願いしたい。
■サークルで教えてもらいたい。
■地域の催しで講演をして欲しい。　など…

まち全体を学び舎として、市民が「いつでも」「どこでも」「だれでも」学び、教え合えるように、各アドバイザーが、いろいろな分野でお手伝いします。

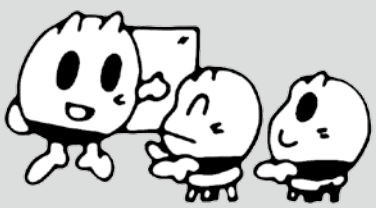
## 利用のきまり

■グループでの利用を基本とします。
■依頼は、希望する日の 30 日前までとします。
■１回の学習時間は原則として２時間程度とします。
■1回の学習につき利用費用 ( 交通費を含む ) として 5,000 円以内をアドバイザーにお支払いください。
なお、講座内容や受講者数、会場の場所等によっては 5,000 円を超える場合があります。
(グループ登録のアドバイザーも同額)
■会場使用料や材料費などは、学習者負担です。

**【お問い合わせ・お申込み】**


## LL ネットコアくるめ

〒 830-0037　久留米市諏訪野町 1830-6 えーるピア久留米１F
**TEL　0942-38-2258**
**FAX　0942-30-7912**
e-mail elelnet@kumin.ne.jp
**月～金曜　9:00 ～ 17:00**　( 月の末日・土・日・祝日は休み )

# LL( 生涯学習 ) アドバイザーバンク利用確認書

平 成　　年　　月　　日

この度、下記の通り学習会を催しますので、ＬＬアドバイザーバンクを利用いたします。

**※記入要項**

**1. 太枠内を記入ください。　2. 該当する番号は○で囲んでください。　3. 提出は、郵送・FAX でもかまいません。**

<table>
<tr><td rowspan="6">利 用 者</td><td>住　所</td><td colspan="3">( 〒　　)</td></tr>
<tr><td>フリガナ</td><td colspan="2"></td><td>連　絡　先</td></tr>
<tr><td rowspan="2">団 体 名</td><td rowspan="2" colspan="2"></td><td>電　話</td><td></td></tr>
<tr><td>携　帯</td><td></td></tr>
<tr><td>連絡担当者</td><td colspan="2"></td><td>F A X</td><td></td></tr>
<tr><td>団体区分</td><td colspan="4">1.校区コミュニティセンター・社会教育団体　2.小中高校・学童・PTA<br>3.保育園(所)・幼稚園　4.福祉施設・福祉事業関係　5.グループ・サークル<br>6.官公庁　7.企業・事業所　8.その他（　　）</td></tr>
<tr><td>開 催 日 時</td><td colspan="5">平 成　　年　　月　　日 (　　曜 日)　　時　　分 ～　　時　　分<br>【継続学習の場合】　　学習期間　　月から　　月まで、　　ヵ月<br>月 ・ 週　　回</td></tr>
<tr><td>開 催 場 所</td><td colspan="5">( 建 物 名 称 )<br>( 住　所 )</td></tr>
<tr><td>参　加　者</td><td>総 数　　名<br>( 女 性　　名 )<br>( 男 性　　名 )</td><td colspan="4">1. 就学前　2. 小中高生　3. 30 歳未満　4. 30 歳代<br>5. 40 歳代　6. 50 歳代　7. 60 歳代　8. 70 歳以上</td></tr>
<tr><td>学 習 内 容</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>アドバイザー名</td><td colspan="5"></td></tr>
</table>

事務局記入欄

| | |
|---|---|
| 学 習 分 野 | 1. 講演　2. 語学　3. 美術　4. 書道　5. 音楽<br>6. 手工芸　7. スポーツ　8. レクリエーション　9. 趣味・娯楽<br>10. 市民生活　11. 料理　12. 環境　13. 救急法 |

【送信先】　久留米生涯学習推進市民協会
( 愛称・ＬＬネットコアくるめ)
**FAX：0942-30-7912**　電話：0942-38-2258

# 活動分野別一覧表　　アドバイザー

## 講　演（テーマ）


| | | ページ |
|---|---|---|
| 人権・教育・地域活動 | 緒方昭一 | 8 |
| 健康寿命を延ばす３つの「介護予防」 | 鐘ヶ江淳一 | 8 |
| 心と命の話 | 森前透 | 8 |
| 人生の生き方･考え方(生き甲斐ある人生) | 野村隆 | 8 |
| 肉体と心の働きの関連性 | 中島健治 | 8 |
| 男女共同参画社会の実現 | 今村由子 | 8 |
| 人は早めに目標を持たせ、鐵は熱いうちに打て | 篠崎武之 | 8 |
| ぼけない人生を送るために脳トレーニング | 平野征洋 | 8 |
| 子どもへの発達支援（体の育ちと脳機能との関係） | 柄本亜紀子 | 8 |
| 健康情報･認知症･脳の活性化セミナー | 木原茂利 | 9 |
| ココロとカラダの予防療法 | 鐘ヶ江徳子 | 9 |
| 生活習慣病・メンタルヘルス・人間関係ストレス・認知症予防・幸せな大往生 | 井上透 | 9 |
| メンタルヘルス | 村尾眞治 | 9 |
| 手術をしないひざの予防法・カイロプラティックとは | 田中等 | 9 |
| 子育て・嫁姑問題・高齢者の生き方 | 佐々木清子 | 9 |
| 子育て講座・おもちゃの選び方、遊び方 | 秦佳代 | 9 |
| 誕生学 | 伊藤杏奈 | 9 |
| 生きてるって素晴らしい | 室園孝子 | 9 |
| ISD 個性心理学を使って私リニューアル | 岩田洋子 | 9 |
| 魅力的な自己表現 | 永野貴美恵 | 10 |
| 接遇･掃除･ビジネスマナーの講習･メンタルケアアドバイザー | 坂井玲子 | 10 |
| 知って納得 !! 相続と遺言の知識講座 | 堺太一郎 | 10 |
| 年金・ライフプラン・あなたの未来を変える魔法の質問 | 玉田賢久 | 10 |
| 資産運用のリスクマネジメント | 吉村篤 | 10 |
| 教育費の準備とライフプラン | 馬場典子 | 10 |
| 年金や働くルールを知ろう | 内田壽一 | 10 |
| 老人ホームを探す前の予備知識・老後に向けた生活設計 | 原浩章 | 10 |
| 考古学による筑後の原始・古代 | 西健一郎 | 10 |
| 歴史探訪・郷土史 ( 筑後地方) | 池田恵 | 10 |
| 歴史･ボランティア活動･介護予防事業･日韓交流 | 黒木実馬 | 11 |
| 乳酸菌と健康について | 掛野和宏 | 11 |
| 食育 | 内藤美穂 | 11 |
| 食品の話 | 森智香子 | 11 |
| 中国文化 | 太田千鶴子 | 12 |
| 国際交流 | 桑野カメリア | 11 |
| 日・韓比較文化 | 張慧珍 | 12 |
| 言葉の表現力・イキイキ演芸教室 | いけうち　しん | 26 |
| アロマテラピー ( 健康・美容・子育て・癒し・香育 ) | 寺﨑都 | 28 |
| ストレスを緩和させるコンプリメントセラピーの実践 | 大渕路子 | 29 |


## 語　学


| | | |
|---|---|---|
| 英語 ( フォニックス ) | 江口裕子 | 11 |
| 子どもとママの英会話 | 稗島由加里 | 11 |
| 英語（幼児から大人まで） | 宮﨑和子 | 11 |
| 英語・フランス語・アラビア語 | 桑野カメリア | 11 |
| 中国語 | 太田千鶴子 | 12 |
| 中国語・中日翻訳・通訳 | 顧紅英 | 12 |
| 韓国語 | 張慧珍 | 12 |
| 韓国語 | 金鍾順(高山順子) | 12 |
| 韓国語・韓国の文化 | 金繍珍 | 12 |
| 韓国語 | 張炳一 | 30 |
| フランス語 | 滝沢陽子 | 30 |


## 美　術


| | | |
|---|---|---|
| 水彩画・水彩色鉛筆・アクリル画 | 宇美拓哉 | 12 |
| アクリル画・水彩画・イラスト・似顔絵・ねん土工作 | 坂本豊信 | 12 |
| 水彩画・似顔絵・漫画・イラスト・色鉛筆画・パステル画 | 三澤耕輔 | 12 |
| パステルアート | 野中貴美 | 12 |
| 幼児～大人の絵画・造形 ( 油絵・デッサン・水彩色鉛筆等) | 國吉篤子 | 13 |
| 油彩画･アクリル･水彩･パステル･イラスト･デッサン ( 鉛筆)･デザイン画 (ポスター) | 岸川正道 | 13 |
| 水彩画・油彩画 | 浅見寧 | 13 |
| 水墨画 | 内田冨士代 | 19 |


## 書　道


| | | |
|---|---|---|
| かな・実用 | 石田洋子 | 13 |
| 漢字・教育書道 | 内山榮子 | 13 |
| 漢字・かな・教育書道・指導者育成 | 末次幸子 | 13 |
| 楷書・行書・草書（基礎から創作まで） | 田邉柳洸 | 13 |
| 楷書・行書・草書の指導 | 龍頭初喜 | 13 |
| 漢字・漢字かな交じり書・教育書道 | 元谷京子 | 13 |

| | | ページ |
|---|---|---|
| 漢字・仮名・篆刻・漢字仮名交じり | 諸石祥雲 | 14 |
| 漢字 | 宮崎悠雲 | 14 |
| 漢字・実用書道 | 堀江竹影 | 14 |
| ボールペン字・筆ペン字 | 深山瑞萌 | 14 |
| かな・手紙・漢字 | 佐々木清子 | 9 |


## 音　楽


| | | |
|---|---|---|
| 音楽で NO 介護・健康目的の歌唱法 | 熊谷まゆ美 | 14 |
| 音楽レクリエーション | 山田恵美子 | 14 |
| 民謡と三味線 | 藤堂輝若 | 14 |
| 童謡・民謡・懐メロ（アカペラ） | 出田秀生 | 14 |
| 懐メロ合唱 | 黒木実馬 | 11 |
| カラオケ歌の指導（演歌・ポップス・浪曲とのふれあい） | 渋谷キヨカ | 14 |
| みんなで一緒に楽しむ参加型コンサート | サウンド イッチ | 14 |
| リトミック | 酒井智恵 | 15 |
| リトミック | にじいろリトミック | 15 |
| リトミック（タッチ！タッチ！リトミック） | 柳　みゆき | 15 |
| ぽろろんリトミック | 藤村誉子 | 15 |
| ピアノ演奏 | 田中豊 | 15 |
| ミニ音楽講座・ピアノ指導 | 志波陽子 | 15 |
| ハーモニカ演奏指導、サロンコンサート等 | 江渕栄美子 | 15 |
| ヴァイオリン・ヴィオラ | 柴田敦子 | 15 |
| ミュージックベル・ハーモニカ | 入部ゆみこ | 15 |


## 手工芸


| | | |
|---|---|---|
| 陶芸 | 川上政親 | 15 |
| 折り紙 | 一宮泰子 | 16 |
| 折り紙 | 関根千鶴子 | 16 |
| 折り紙 | 髙森和子 | 16 |
| 折り紙 | 田中芳香 | 16 |
| 折り紙 | 豊増トミエ | 16 |
| 和紙人形 | 牛嶋幸世 | 16 |
| ペーパークラフト（ペーパースカルプチャー） | 若林元温 | 16 |
| スクラップブッキング | 浅尾美絵 | 17 |
| スクラップブッキング | 速水まゆこ | 17 |
| スクラップブッキング・スタンプアート・プリザーブドフラワー | 大石ミワ | 17 |
| ロザフィ（紙で作るバラのアクセサリー） | 木下美香 | 17 |
| 風呂敷・手ぬぐい・ラッピング・モールアート | 髙倉裕子 | 17 |
| ペーパークイリングでカードやオブジェ作り・ギフトラッピング | 辻川芳影 | 17 |
| はたおり・伝統手織 | 隠塚とも子 | 17 |
| 手織り | 田島次枝 | 17 |
| 編み物（手編） | 後藤イツミ | 17 |
| 手芸全般・布細工 | 本田京子 | 17 |
| 手芸（ちりめん細工・編物） | 平塚礼子 | 18 |
| パッチワーク・絣の小物・和布のお花 | 大石敏子 | 18 |
| パッチワーク | 斎藤八穂子 | 18 |
| リボンフラワー・布の小物 | 山﨑友子 | 18 |
| 布ぞうり・酒パックマフラー・紙箱・毛糸のタワシ・小袋 | 神坂君代 | 18 |
| 牛乳パック・紙コップ・折り紙などを使った簡単な工作 | 上野實知子 | 24 |
| 洋服・着物のリフォーム | 野田周子 | 18 |
| 紙細工・竹細工・わら細工・折り紙人形 | 光行寅己 | 18 |
| しめ縄作り | 平野征洋 | 8 |
| かずら工芸 | 井上隆治 | 18 |
| 木のアクセサリーや玩具などの小物作り | 福井智昭 | 18 |
| エコ・ブローチ | 貞包敏夫 | 18 |
| 一閑張・消しゴムはんこ・あかり・ドットアート・布ぞうり・新聞紙エコバッグ・クラフトバンドエコバッグ・ペーパークイリング・紙とんぼ・ウッドクラフト | 石松軍人 | 19 |
| キューピーハウス・粘土スイーツ・ビーズストラップ | 兼行美奈子 | 19 |
| トールペイント・デコパージュ | 佐野雅子 | 19 |
| トールペイント・粘土クラフト | 豊田涼子 | 19 |
| デコパージュ（ヘリテージＤＥＣＯ） | 原野祥子 | 19 |
| デコパージュ | 成清康代 | 31 |
| 木工作など | 中村光治 | 27 |
| 和紙ちぎり絵 | 内田冨士代 | 19 |
| 和紙ちぎり絵 | 興津ヱイ子 | 19 |
| ちぎり絵 | 寺崎麗子 | 19 |
| ３Ｄアート・シャドーボックス | 野田千恵 | 19 |
| アクセサリー（彫金・鋳金・銀粘土など） | 小川和文 | 19 |
| グラスアート・シルエットアート・アートプリント | 桂木美代子 | 20 |
| グラスアート・シルエットアート | 下川恵子 | 20 |
| シルエットアート・グラスアート | 堀　理枝 | 20 |
| グラスアート・シルエットアート・タイルクラフト・イタリアンジュエリーブリランテ | 山田由利子 | 20 |
| キャンドル作り | 関　恵利公 | 20 |


## スポーツ


| | | |
|---|---|---|
| 健康体操 | 髙木美恵子 | 20 |
| 健康体操 | 野村智恵美 | 20 |
| 健康体操・介護予防運動 | 松村恵美子 | 20 |

| | | ページ |
|---|---|---|
| 健康体操・貯筋運動・エアロビックダンス | 松 藤 倫 子 | 20 |
| ストレッチ・ダンス | 西 恭 子 | 20 |
| ストレッチ体操（美容と健康） | 樋 口 久仁子 | 20 |
| 健康体操・レクリエーション・3B 体操 | 宮 﨑 昭 子 | 21 |
| 3B体操 ( 健康体操・手遊びなど ) | 白 山 三枝子 | 21 |
| 3B体操 | 中 西 亮 子 | 21 |
| 親子体操・高齢者体操 | 村 松 正 之 | 25 |
| エアロビクス・ストレッチ | 江 頭 見智子 | 21 |
| ピラティス(正しい姿勢に導くトレーニング)・ヨガ(ハタヨガ・ベビーヨガ・ベビーヨガセラピー) | 馬 渡 陽 子 | 21 |
| エアロビクス・棒びくす・ピラティス・チェアエクササイズ | 三 宮 法 子 | 21 |
| エアロビクス・健康体操・ストレッチ・ボールエクササイズ・水中エアロビクス&ウォーキング | 田 中 美 穂 | 21 |
| やさしいエアロビクス・キッズビクス・親子ビクス・やさしいヨガ・健康体操 | 中 野 久美子 | 21 |
| エアロビクス・更年体操 | 野 崎 笑 子 | 22 |
| エアロビクス・ストレッチ・フットケア | 姉 川 奈 美 | 22 |
| 40 歳からのヨガ | いとう みき | 22 |
| ヨーガ指導・ヨーガ療法 | 田 中 浩 美 | 22 |
| ヨーガ・健美操・エアロビクス | 千 葉 智 子 | 22 |
| ヨガ | M A K I | 22 |
| ヨガ | 三 苫 真奈美 | 22 |
| ストレッチ・ゆるいヨガ | 紫 原 志津香 | 22 |
| ヨガ・健康体操 | 山 下 純 司 | 22 |
| リラックスヨガ・キッズヨガ | 向 井 奈 美 | 22 |
| ヨガ（呼吸と動き） | 中 村 剛 | 23 |
| ハワイヨガ | S A O R I | 23 |
| 笑いヨガ・ふまねっと運動 | 山 本 順 子 | 23 |
| 笑いヨガ | 本 木 千 明 | 23 |
| 背骨コンディショニング体操 | 岸 田 兼 一 | 23 |
| 体幹リンクトレーニング・肩こり、腰痛改善エクササイズ | 寺 島 勝 二 | 23 |
| 運動（健美操） | 古 賀 巧 | 23 |
| 骨盤ストレッチ | 坂 井 玲 子 | 10 |
| 太極拳 | 竹 中 ヨシ子 | 23 |
| 太極拳 | 中 島 清 子 | 23 |
| 楊名時太極拳・練功・益気功・太極鞭杆（ベンガン）：棒術 | 水 間 真 弓 | 23 |
| 空手道・琉球古武道（護身術・棒術・双節棍・釵術・柱楊術その他） | 二 又 静 明 | 24 |
| 古武術・推手 | 石 丸 寛 | 24 |
| フライングディスク | 石 川 信 男 | 24 |
| けん玉 | 坂 井 有 二 | 24 |
| グラウンド・ゴルフ | 池 田 晴 弘 | 24 |
| 初心者水泳指導 | 廣 川 紀美江 | 24 |
| 水泳指導・着衣水泳他 | 井 上 智恵美 | 31 |


## レクリエーション


| | | |
|---|---|---|
| 口演（童話・民話） | おひとり劇場 | 24 |
| 紙芝居（郷土愛を育む） | 紙芝居カルチャーの会 | 24 |
| 紙芝居の語り方 | 池 田 恵 | 10 |
| 昔話の語り・エプロンシアター・パネルシアター・紙芝居・絵本の読み聞かせ | 上 野 實知子 | 24 |
| 絵本の読み聞かせ | 室 園 孝 子 | 9 |
| 「発達支援」のための遊び | 柄 本 亜紀子 | 8 |
| おもちゃひろば・積木遊び・アナログゲーム・造形遊び | 秦 佳 代 | 9 |
| 集団伝承遊び・ゲーム・ストーリーテリング | 玉 城 豊 | 25 |
| レクダンス | 野 中 美恵子 | 25 |
| レクダンス・ゲーム・手遊びなど | 中 西 亮 子 | 21 |
| 車椅子レクダンス | 黒 木 実 馬 | 11 |
| ゲーム・野外活動・親子レク | 村 松 正 之 | 25 |
| 脳トレゲーム・シナプソロジー | 松 村 恵美子 | 20 |
| 脳トレ・ゲーム | 西 恭 子 | 20 |
| 楽しい脳トレーニング | 宇 野 恵 | 25 |
| キャンプ・ロープ結び | 沖 本 義 昭 | 25 |
| ゲーム・キャンプ指導 | 石 川 信 男 | 24 |
| レクリエーション・野外教育・仲間づくり・コミュニケーション | 髙 宮 隆 二 | 25 |


## 趣味・娯楽


| | | |
|---|---|---|
| いけ花（池坊）・アレンジ | 江 﨑 知恵子 | 25 |
| いけばな・フラワーアレンジメント | 片 岡 清 美 | 25 |
| いけ花（池坊） | 関 靖 子 | 25 |
| 生け花（知香流） | 内 山 榮 子 | 13 |
| いけ花・アレンジ | 山 﨑 友 子 | 18 |
| フラワーアレンジメント(生花・ブーケ・コサージ・プリザーブドフラワー) | 鴛 海 一 美 | 26 |
| フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワー | 西 美 和 | 26 |
| フラワーアレンジメント | 藤 山 智 子 | 28 |
| フラダンス・タヒチアンダンス | 小 林 智 美 | 26 |
| ハワイアンフラ | 江 頭 見智子 | 21 |

| | | ページ |
|---|---|---|
| 川柳 | 堤　日出緒 | 26 |
| 茶道（江戸千家） | 今川宗寿 | 26 |
| 茶道（表千家） | 古川雪子 | 26 |
| きもの着付 | 富松まゆみ | 26 |
| 大道芸（南京玉すだれ･バルーン･演劇） | いけうち　しん | 26 |
| 漫談・手品・腹話術 | 岡崎　宏 | 26 |
| 腹話術で紙芝居やお話・玉スダレ | 中島セツ子 | 26 |
| イベントのＭＣ | 坂井玲子 | 10 |
| マジック・司会 | 田中瑞穂 | 27 |
| マジック・ペットボトルロケット・スポーツカイト | 安松充彦 | 27 |
| ひょうたん 種まきから加工 | 緒方昭一 | 8 |
| 近世～現代陶磁器の鑑賞 | 西　健一郎 | 10 |
| 拓本のとり方（石碑、板碑等） | 池田　恵 | 10 |


## 市民生活


| | | |
|---|---|---|
| 寄せ植えガーデニング | いせり智子 | 27 |
| パソコン指導 | 赤司俊秀 | 27 |
| パソコン・インターネット | えーるＰＣクラブ | 27 |
| スマートフォン＆タブレット | 平山洋治 | 27 |
| パソコン指導・健康管理・雑学等 | 中村光治 | 27 |
| パソコン（Photoshop）でデジカメ写真の加工 | 益永千秋 | 27 |
| ビデオ撮影・編集 | 池松卓成 | 27 |
| 足の爪切り・フットケア | 山下友子 | 28 |
| ベビーマッサージ･ベビー&ママ YOGA･アロマセラピー･クレイセラピー | 弓削典子 | 28 |
| ベビーマッサージ | 渡邊美奈 | 28 |
| アロマテラピー・ハンドトリートメント・介護に役立つアロマ | 寺﨑　都 | 28 |
| アロマテラピー・つぼ押し・整体 | 田中百合子 | 28 |
| アロマセラピー | 満生麻紀 | 28 |
| 安心安全アロマで手づくりコスメ | 南部律子 | 28 |
| アロマセラピー・介護アロマ入門 | 安藤美保子 | 28 |
| アロマテラピー・リンパマッサージ | 緒方清香 | 28 |
| メディカルハーブ・アロマセラピー | 藤山智子 | 28 |
| アロマテラピーとクラフトづくり・ふくらはぎフットケア | 江上沙織 | 29 |
| コンプリメントセラピー | 大渕路子 | 29 |
| 美と健康のリンパマッサージ | 工藤かおり | 29 |
| 指圧 | 鳥実専二 | 29 |
| 整体 | 八尋　毅 | 29 |
| はり・きゅう・つぼ押し | 松永　剛 | 29 |
| ボディワーク | 髙浪久勝 | 29 |
| 自分自身の感情とのつきあい方 | 和智恵子 | 29 |
| おいしい紅茶でティータイムを楽しみましょう | 坂梨裕喜 | 29 |
| 幸せへ導く★九星気学運勢講座 | 鎌田彩子 | 29 |
| 片づけ講座 | 伊藤　牧 | 30 |
| 自分で出来るケアーとカラー（ネイル） | 稗島由加里 | 11 |
| 防災 / 自然災害・地震 | 平野征洋 | 8 |
| 美しい振舞いとウォーキング | 永野貴美恵 | 10 |
| 介護の方法 | 古賀　巧 | 23 |


## 料　理


| | | |
|---|---|---|
| 野菜中心のヘルシー料理・パン | 蔵藤容子 | 30 |
| 料理実習・健康講演、講話 | 早坂しのぶ | 30 |
| 料理・お菓子 | 渡辺貴子 | 30 |
| パン・菓子・家庭料理 | 大津千浪 | 30 |
| 簡単な家庭料理 | 内藤美穂 | 11 |
| 韓国料理 | 張　炳一 | 30 |
| 韓国料理 | 金鍾順(高山順子) | 12 |
| フランス風家庭料理 | 滝沢陽子 | 30 |
| パン・お菓子 | 千代田由紀 | 30 |
| パン・天然酵母パン・お菓子 | 中野りつ子 | 30 |
| パン・お菓子 | 成清康代 | 31 |
| 天然酵母パン | 松永陽子 | 31 |
| 酵素を使ってジュース・パン・味噌作り | 江口裕子 | 11 |


## 環　境


| | | |
|---|---|---|
| 生物多様性保全（生きもの達との付き合い方） | 石橋秀行 | 31 |
| 環境教育・講演 | 河内俊英 | 31 |
| 循環社会へのお誘い | 福田万里子 | 31 |
| これからのエネルギー政策 | 今村由子 | 8 |
| 風呂敷活用術 | 髙倉裕子 | 17 |
| 風呂敷の使い方など | 辻川芳影 | 17 |
| 植物の自然観察・河川の水質検査・石けんづくり | 橋田沙弓 | 31 |


## 救急法


| | | |
|---|---|---|
| 蘇生法・ＡＥＤ | 井上智恵美 | 31 |
| ＡＥＤ（自動体外式除細動器）・救急法の指導 | 中村和彦 | 31 |
| 救急法・幼児安全法 | 橋野昭爾 | 32 |
| 蘇生法・ＡＥＤ・応急手当・幼児安全法 | 堀江玲子 | 32 |
| 心肺蘇生と応急手当 | 廣川紀美江 | 24 |

# アドバイザー名簿 ( 五十音順 )


| 氏名 | 主な分野 | ページ |
|---|---|---|
| **«あ»** | | |
| 赤司　俊秀 | 【市民生活】 | 27 |
| 浅尾　美絵 | 【手工芸】 | 17 |
| 浅見　寧 | 【美術】 | 13 |
| 姉川　奈美 | 【スポーツ】 | 22 |
| 安藤　美保子 | 【市民生活】 | 28 |
| いけうち　しん | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| 池田　晴弘 | 【スポーツ】 | 24 |
| 池田　惠 | 【講演】 | 10 |
| 池松　卓成 | 【市民生活】 | 27 |
| 石川　信男 | 【スポーツ】 | 24 |
| 石田　洋子 | 【書道】 | 13 |
| 石橋　秀行 | 【環境】 | 31 |
| 石松　軍人 | 【手工芸】 | 19 |
| 石丸　寛 | 【スポーツ】 | 24 |
| いせり智子 | 【市民生活】 | 27 |
| 一宮　泰子 | 【手工芸】 | 16 |
| 出田　秀生 | 【音楽】 | 14 |
| 伊藤　杏奈 | 【講演】 | 9 |
| 伊藤　牧 | 【市民生活】 | 30 |
| いとう　みき | 【スポーツ】 | 22 |
| 井上　隆治 | 【手工芸】 | 18 |
| 井上　智恵美 | 【救急】 | 31 |
| 井上　透 | 【講演】 | 9 |
| 今川　宗寿 | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| 今村　由子 | 【講演】 | 8 |
| 入部　ゆみこ | 【音楽】 | 16 |
| 岩田　洋子 | 【講演】 | 9 |
| 上野　實知子 | 【レクリエーション】 | 24 |
| 牛嶋　幸世 | 【手工芸】 | 16 |
| 内田　壽一 | 【講演】 | 10 |
| 内田　冨士代 | 【手工芸】 | 19 |
| 内山　榮子 | 【書道】 | 13 |
| 宇野　惠 | 【レクリエーション】 | 25 |
| 宇美　拓哉 | 【美術】 | 12 |
| えーる PC クラブ | 【市民生活】 | 27 |
| 江頭　見智子 | 【スポーツ】 | 21 |
| 江上　沙織 | 【市民生活】 | 29 |
| 江口　裕子 | 【語学】 | 11 |
| 江﨑　知恵子 | 【趣味・娯楽】 | 25 |
| 柄本　亜紀子 | 【講演】 | 8 |
| 江渕　栄美子 | 【音楽】 | 15 |
| 大石　敏子 | 【手工芸】 | 18 |
| 大石　ミワ | 【手工芸】 | 17 |
| 太田　千鶴子 | 【語学】 | 12 |
| 大津　千浪 | 【料理】 | 30 |
| 大渕　路子 | 【市民生活】 | 29 |
| 岡崎　宏 | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| 緒方　清香 | 【市民生活】 | 28 |
| 緒方　昭一 | 【講演】 | 8 |
| 小川　和文 | 【手工芸】 | 19 |
| 興津　エイ子 | 【手工芸】 | 19 |
| 沖本　義昭 | 【レクリエーション】 | 25 |
| 鴛海　一美 | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| おひとり劇場 | 【レクリエーション】 | 24 |
| 隠塚　とも子 | 【手工芸】 | 17 |
| **«か»** | | |
| 掛野　和宏 | 【講演】 | 11 |
| 片岡　清美 | 【趣味・娯楽】 | 25 |
| 桂木　美代子 | 【手工芸】 | 20 |
| 鐘ヶ江　淳一 | 【講演】 | 8 |
| 鐘ヶ江　徳子 | 【講演】 | 9 |
| 兼行　美奈子 | 【手工芸】 | 19 |
| 鎌田　彩子 | 【市民生活】 | 29 |
| 神坂　君代 | 【手工芸】 | 18 |
| 紙芝居カルチャーの会 | 【レクリエーション】 | 24 |
| 河内　俊英 | 【環境】 | 31 |
| 川上　政親 | 【手工芸】 | 16 |
| 岸川　正道 | 【美術】 | 13 |
| 岸田　兼一 | 【スポーツ】 | 23 |
| 木下　美香 | 【手工芸】 | 17 |
| 木原　茂利 | 【講演】 | 9 |
| 金　鍾順(高山　順子) | 【語学】 | 12 |
| 金　繡珍 | 【語学】 | 12 |
| 工藤　かおり | 【市民生活】 | 29 |
| 國吉　篤子 | 【美術】 | 13 |
| 熊谷　まゆ美 | 【音楽】 | 14 |
| 蔵藤　容子 | 【料理】 | 30 |
| 黒木　実馬 | 【講演】 | 11 |
| 桑野　カメリア | 【語学】 | 11 |
| 顧　紅英 | 【語学】 | 12 |
| 古賀　巧 | 【スポーツ】 | 23 |
| 後藤　イツミ | 【手工芸】 | 17 |
| 小林　智美 | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| **«さ»** | | |
| 斎藤　八穂子 | 【手工芸】 | 18 |
| サウンドイッチ | 【音楽】 | 15 |
| SAORI | 【スポーツ】 | 23 |
| 堺　太一郎 | 【講演】 | 10 |
| 酒井　智恵 | 【音楽】 | 15 |
| 坂井　有二 | 【スポーツ】 | 24 |
| 坂井　玲子 | 【講演】 | 10 |
| 坂梨　裕喜 | 【市民生活】 | 29 |
| 坂本　豊信 | 【美術】 | 12 |
| 佐々木　清子 | 【講演】 | 9 |
| 貞包　敏夫 | 【手工芸】 | 18 |
| 佐野　雅子 | 【手工芸】 | 19 |
| 三宮　法子 | 【スポーツ】 | 21 |
| 篠崎　武之 | 【講演】 | 8 |
| 柴田　敦子 | 【音楽】 | 15 |
| 紫原　志津香 | 【スポーツ】 | 22 |
| 渋谷　キヨカ | 【音楽】 | 15 |
| 下川　恵子 | 【手工芸】 | 20 |
| 白山　三枝子 | 【スポーツ】 | 21 |
| 志波　陽子 | 【音楽】 | 15 |
| 末次　幸子 | 【書道】 | 13 |
| 関　恵利公 | 【手工芸】 | 20 |
| 関　靖子 | 【趣味・娯楽】 | 25 |
| 関根　千鶴子 | 【手工芸】 | 16 |
| **«た»** | | |
| 髙木　美恵子 | 【スポーツ】 | 20 |
| 髙倉　裕子 | 【手工芸】 | 17 |
| 髙浪　久勝 | 【市民生活】 | 29 |
| 髙宮　隆二 | 【レクリエーション】 | 25 |
| 髙森　和子 | 【手工芸】 | 16 |
| 滝沢　陽子 | 【料理】 | 30 |
| 竹中　ヨシ子 | 【スポーツ】 | 23 |
| 田島　次枝 | 【手工芸】 | 17 |
| 田中　等 | 【講演】 | 9 |
| 田中　浩美 | 【スポーツ】 | 22 |

| 氏名 | 主な分野 | ページ |
|---|---|---|
| 田中　瑞穂 | 【趣味・娯楽】 | 27 |
| 田中　美穂 | 【スポーツ】 | 21 |
| 田中　豊 | 【音楽】 | 15 |
| 田中　百合子 | 【市民生活】 | 28 |
| 田中　芳香 | 【手工芸】 | 16 |
| 田邉　柳洸 | 【書道】 | 13 |
| 玉城　豊 | 【レクリエーション】 | 25 |
| 玉田　賢久 | 【講演】 | 10 |
| 千葉　智子 | 【スポーツ】 | 22 |
| 張　炳一 | 【料理】 | 30 |
| 張　慧珍 | 【語学】 | 12 |
| 千代田　由紀 | 【料理】 | 30 |
| 辻川　芳影 | 【手工芸】 | 17 |
| 堤　日出緒 | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| 寺﨑　都 | 【市民生活】 | 28 |
| 寺崎　麗子 | 【手工芸】 | 19 |
| 寺島　勝二 | 【スポーツ】 | 23 |
| 藤堂　輝若 | 【音楽】 | 14 |
| 富松　まゆみ | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| 豊田　涼子 | 【手工芸】 | 19 |
| 豊増　トミヱ | 【手工芸】 | 16 |
| 鳥実　専二 | 【市民生活】 | 29 |
| **«な»** | | |
| 内藤　美穂 | 【講演】 | 11 |
| 中島　清子 | 【スポーツ】 | 23 |
| 中島　健治 | 【講演】 | 8 |
| 中島　セツ子 | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| 中西　亮子 | 【スポーツ】 | 21 |
| 永野　喜美恵 | 【講演】 | 10 |
| 中野　久美子 | 【スポーツ】 | 21 |
| 中野　りつ子 | 【料理】 | 30 |
| 中村　和彦 | 【救急】 | 31 |
| 中村　剛 | 【スポーツ】 | 23 |
| 中村　光治 | 【市民生活】 | 27 |
| 成清　康代 | 【料理】 | 31 |
| 南部　律子 | 【市民生活】 | 28 |
| 西　健一郎 | 【講演】 | 10 |
| 西　美和 | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| 西　恭子 | 【スポーツ】 | 21 |
| にじいろリトミック | 【音楽】 | 15 |
| 野崎　笑子 | 【スポーツ】 | 22 |
| 野田　周子 | 【手工芸】 | 18 |
| 野田　千恵 | 【手工芸】 | 19 |
| 野中　貴美 | 【美術】 | 12 |
| 野中　美恵子 | 【レクリエーション】 | 25 |
| 野村　隆 | 【講演】 | 8 |
| 野村　智恵美 | 【スポーツ】 | 20 |
| **«は»** | | |
| 橋田　沙弓 | 【環境】 | 31 |
| 橋野　昭爾 | 【救急】 | 32 |
| 秦　佳代 | 【講演】 | 9 |
| 馬場　典子 | 【講演】 | 10 |
| 早坂　しのぶ | 【料理】 | 30 |
| 速水　まゆこ | 【手工芸】 | 17 |
| 原　浩章 | 【講演】 | 10 |
| 原野　祥子 | 【手工芸】 | 19 |
| 稗島　由加里 | 【語学】 | 11 |
| 樋口　久仁子 | 【スポーツ】 | 21 |
| 平塚　礼子 | 【手工芸】 | 18 |
| 平野　征洋 | 【講演】 | 8 |
| 平山　洋治 | 【市民生活】 | 27 |
| 廣川　紀美江 | 【スポーツ】 | 24 |
| 深山　瑞萌 | 【書道】 | 14 |
| 福井　智昭 | 【手工芸】 | 18 |
| 福田　万里子 | 【環境】 | 31 |
| 藤村　誉子 | 【音楽】 | 15 |
| 藤山　智子 | 【市民生活】 | 28 |
| 二又　静明 | 【スポーツ】 | 24 |
| 古川　雪子 | 【趣味・娯楽】 | 26 |
| 堀　理枝 | 【手工芸】 | 20 |
| 堀江　竹影 | 【書道】 | 14 |
| 堀江　玲子 | 【救急】 | 32 |
| 本田　京子 | 【手工芸】 | 17 |
| **«ま»** | | |
| MAKI | 【スポーツ】 | 22 |
| 益永　千秋 | 【市民生活】 | 27 |
| 松永　剛 | 【市民生活】 | 29 |
| 松永　陽子 | 【料理】 | 31 |
| 松藤　倫子 | 【スポーツ】 | 20 |
| 松村　恵美子 | 【スポーツ】 | 20 |
| 馬渡　陽子 | 【スポーツ】 | 21 |
| 満生　麻紀 | 【市民生活】 | 28 |
| 三澤　耕輔 | 【美術】 | 12 |
| 水間　真弓 | 【スポーツ】 | 23 |
| 光行　寅己 | 【手工芸】 | 18 |
| 三苫　真奈美 | 【スポーツ】 | 22 |
| 宮﨑　昭子 | 【スポーツ】 | 21 |
| 宮﨑　和子 | 【語学】 | 11 |
| 宮﨑　悠雲 | 【書道】 | 14 |
| 向井　奈美 | 【スポーツ】 | 22 |
| 村尾　眞治 | 【講演】 | 9 |
| 村松　正之 | 【レクリエーション】 | 25 |
| 室園　孝子 | 【講演】 | 9 |
| 本木　千明 | 【スポーツ】 | 23 |
| 元谷　京子 | 【書道】 | 13 |
| 森　前透 | 【講演】 | 8 |
| 森　智香子 | 【講演】 | 11 |
| 諸石　祥雲 | 【書道】 | 14 |
| **«や»** | | |
| 安松　充彦 | 【趣味・娯楽】 | 27 |
| 柳　みゆき | 【音楽】 | 15 |
| 八尋　毅 | 【市民生活】 | 29 |
| 山﨑　友子 | 【手工芸】 | 18 |
| 山下　純司 | 【スポーツ】 | 22 |
| 山下　友子 | 【市民生活】 | 28 |
| 山田　恵美子 | 【音楽】 | 14 |
| 山田　由利子 | 【手工芸】 | 20 |
| 山本　順子 | 【スポーツ】 | 23 |
| 弓削　典子 | 【市民生活】 | 28 |
| 吉村　篤 | 【講演】 | 10 |
| **«ら»** | | |
| 龍頭　初喜 | 【書道】 | 13 |
| **«わ»** | | |
| 若林　元温 | 【手工芸】 | 16 |
| 渡辺　貴子 | 【料理】 | 30 |
| 渡邊　美奈 | 【市民生活】 | 28 |
| 和智　恵子 | 【市民生活】 | 29 |

# 講 演

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

**中島健治**（なかしまけんじ）

広川町

### 肉体と心の働きの関連性

「肉体は心の思う通りに動き　心は肉体の行動によって変わる」
１. 心が健康になったと思うと、体は健康になる
2. 心が心配が無いと思うと、体も心配は無くなる
何事も、どうして我が心を良い方に働かせるかを実践して行きましょう。

**緒方昭一**（おがたしょういち）

南校区

### 人権・教育・地域活動
### ひょうたん種まきから加工【趣味･娯楽】

人権尊重を基本に、幼児から高齢者までの楽しい日々、生きがいづくりを話します。また、昔話、笑話、紙芝居や、なつかしい歌のクイズを提供し、年代をこえた脳トレや、なぞなぞ遊びをします。瓢箪の栽培加工も手伝います。

**今村由子**（いまむらゆうこ）

篠山校区

### 東日本大震災以後、不安定要素の多いなかで、私たちはどのように生きていけばいいのでしょう。

**男女共同参画社会の実現**＝人が互いに支えあい繋がりあって生きていくこと。
**これからのエネルギー政策**＝持続可能な社会をどうつくっていくか。【環境】
これからの生活を考えるとき、避けられないテーマです。
家庭・職場・地域にある身近な問題から考えてみましょう。

**鐘ケ江淳一**（かねがえじゅんいち）

西牟田校区

### 健康寿命を延ばす3つの「介護予防」

１. 幾つになっても、生きがいや目標を失わない。2. 生活の中に運動・体操を取り入れ習慣化する。3. 高齢者の経験と知恵を「まちづくり」に活かす。以上、具体的に楽しくお話します。

**篠崎武之**（しのざきたけゆき）

東国分校区

### 人は早めに目標を持たせ、鐵は熱いうちに打て

私は、パイロットの教官をやっていました。次のことを教えられると感じました。
1. 自転車で路側帯の白線の上を走る。
2. ペン、筆を握ること。
3. 箸を正しく握り、物を摘まむこと。
皆さんは出来ますか、日本の躾です。

**森前透**（もりぜんとう）

草野校区

### 心と命の話

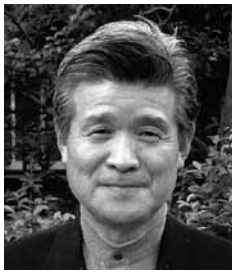
昭和４８年生まれ。ほんの少し考え方を変えるだけで、人間はもっと素晴らしく毎日をおくる事ができます。大人から子どもまで、誰にでもわかりやすく解説。現在お寺の住職を務めさせて頂いております。

**平野征洋**（ひらのゆきひろ）

高良内校区

### ぼけない人生を送るために脳トレーニング
### しめ縄作り…基本から優しく教えます【手工芸】
### 防災 / 自然災害・地震【市民生活】

人生とは何だろう?人の手を煩わせることなく、寝るがごとく、この世をおさらばするには、1. 内容・如何にして、人生を介護なしの生活を最小限に抑え、活き生き生活の楽しみ方 2. ぼけない人生を送るために、脳トレーニングまずは体験 !! リズム音楽付き歩行訓練等…肩肘の張らない講座です。



**野村隆**（のむらたかし）

山川校区

### 人生の生き方・考え方（生き甲斐ある人生）

人生を輝いて生きるための生き方、考え方を分かり易く語ります。生涯元気で楽しく、前向きに生きる方法について、27 年間の人材育成の経験を基に、明快に、面白くお話しいたします。幸運を呼ぶ7つの物語を紹介します。

**柄本亜紀子**（えのもとあきこ）

南校区

### 子どもへの発達支援（体の育ちと脳機能との関係）
### 「発達支援」のための遊び【レクリエーション】

子どもの発育発達について講演活動を行います。昨年の主な指導実績は、筑後市・小郡市保育士講習講師、幼稚園講演です。子どもの様々な発達の凹凸や「どうかな？」的なグレーゾーンを体遊びを通じて支援いたします。

**木原茂利**（きはら しげとし）

御井校区

### 健康情報、認知症、脳の活性化セミナー

生活習慣病の改善と軽運動を含めた脳の活性化（シナプソロジーエクササイズ）により、健康寿命を伸ばすお手伝いをします。幼稚園児から高齢者まで、仲間たちと一緒に刺激しながら行います。効果実証例もありますよ。

**佐々木清子**（ささき きよこ）

津福校区

### 子育て・嫁姑問題・高齢者の生き方 かな・手紙・漢字　初級から師範【書道】

3．11 後、世のめまぐるしい変化の中、ひときわ人が生きることの大切さが見失われつつある最近、地域の人たちとの絆を深めて、支えあって生きていきましょう。親子、友人、となり組の皆さんと、思いやりのある生活に変えて参りましょう。

**鐘ヶ江徳子**（かねがえ のりこ）

大川市

### ココロとカラダの予防療法

体は健やかに、心は康らかに！老若男女、どんな世代でも願いは同じ。それは、どこかに、何かでではなく、すでにそこにある力を強くすることで叶います。面白い程軽くなる、温かくなる実践講座です。

**秦佳代**（はた かよ）

金丸校区

### 子育て講座・おもちゃの選び方、遊び方 おもちゃひろば・積木遊び・アナログゲーム・造形遊び【レクリエーション】

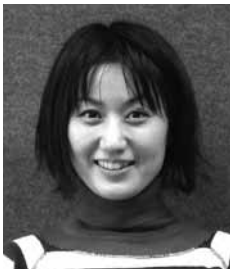
子どもたちの発達を助けるだけでなく、リハビリや介護予防にもなる、おもちゃ。実際に、おもちゃに触れて、おもちゃの魅力を実感してみませんか？おもちゃ遊び＋造形遊びなど、様々な組み合わせが可能です。

**井上透**（いのうえ とおる）

南校区

### 労働者の健康…生活習慣病・メンタルヘルス・人間関係ストレス
### 高齢者の健康…認知症予防・幸せな大往生

企業の専属産業医。働く人の生活習慣病・職場の人間関係によるストレス・メンタルヘルスの話。老人の集いでは、「認知症予防」「幸せな大往生」の講話が大好評です。各地区の公民館で、少人数グループでも参ります。



**伊藤杏奈**（いとう あんな）

東国分校区

### 誕生学

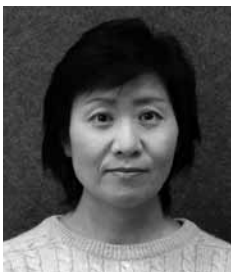
生まれてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる。誕生学は、妊娠・出産のしくみを通して、いのちの誕生と生まれる力のすばらしさを伝えるプログラムです。いのちのお話をお届けに参ります。

**村尾眞治**（むらお しんじ）

八女市

### メンタルヘルス

ストレス社会と言われているこの時代を「どう過ごしたらいいのか？」そして、心の健康を保ち充実した人生を送るために、役立つヒントを精神科認定看護師の立場からお話しいたします。



**室園孝子**（むろぞの たかこ）

三潴校区

### 生きてるって素晴らしい 絵本の読み聞かせ【レクリエーション】

人生は、山あり谷あり、でも生きているのは素晴らしい事なのです。自分の可能性を追求し、最高の自己実現を果たしていきましょう。「好きこそものの上手なれ」春風のような笑顔で、皆様をお待ちしております。

**田中等**（たなか ひとし）

江上校区

### 手術をしないひざの予防法・ カイロプラクティックとは

米国カイロ大学で、解剖学、生理学、リハビリテーションを習得。「ひざ」のスペシャリストとして、毎月 450 人の患者様を、元気に歩けるように、施術しています。

**岩田洋子**（いわた ひろこ）

西国分校区

### ISD 個性心理学を使って 私リニューアル

ISD 個性心理学を用いて、人間関係のストレスを軽くしましょう。親子・夫婦・嫁姑…色々な問題を個性から解明して、悲劇を喜劇にしましょう。まずは、自分を見つめる事から始めます。

**永野　貴美恵**（ながの　きみえ）

八女市

**魅力的な自己表現**
**美しい振舞いとウォーキング【市民生活】**

人は誰でも沢山の長所を持っています。外見力をアップして、コミュニケーション上手になりましょう。姿勢・笑顔・立居振舞いのボディランゲージを学び、魅力を表現しましょう、長所伸展法をお伝えします。

**馬場典子**（ばば　のりこ）

八女市

**教育費の準備とライフプラン**

教育費の準備のコツは、早く取り組むことです。これから教育費が、どのようにかかっていくのか、貯める方法、教育費が足りない時の対処法や注意点、また、子育て世代のライフプランのポイントなどをお話しします。

**坂井玲子**（さかい　れいこ）

善導寺校区

**接遇・掃除・ビジネスマナーの講習、**
**メンタルケアアドバイザー**
**イベントの MC【趣味・娯楽】**
**骨盤ストレッチ【スポーツ】**

2015 年 4 月からは、「音楽を活用した認知症予防スタッフ」としても活動を開始したいと思っています。講習もイベントも参加して下さった方が楽しめるように！人生、楽しく生きていきましょう。心も身体も、そして脳も元気に !! 一緒に楽しみましょう !!

**内田壽一**（うちだ　ひさかず）

犬塚校区

**年金や働くルールを知ろう**

年金は、そんなに難しくありません。ただ、誤解している人が多いようです。基本的な知識をやさしく説明します。また、労働基準法を知ると、労働時間や残業代のルールなども分かります。日頃、不思議に思っていることを解決しましょう。

**堺　太一郎**（さかい　たいちろう）

田主丸校区

**知って納得 !! 相続と遺言の**
**知識講座**

円満相続が一番！揉めないための準備について、プロが情報をお伝えいたします。講義形式・質問形式、どちらでも対応可能です。行政書士から、楽しくやさしく学びましょう !!

**原　浩章**（はら　ひろあき）

三潴校区

**老人ホームを探す前の予備知識・**
**老後に向けた生活設計**

有料老人ホームへ入居を考えているんだけど、いくらかかるの？老後、介護資金は、いくら必要なの？施設の違いは？自らの介護経験を活かしたファイナンシャルプランナーが、ホームの特徴や老後費用について解説いたします。

**玉田賢久**（たまだ　よしひさ）

西国分校区

**年金・ライフプラン…安心して暮**
**らせるライフプラン**
**あなたの未来を変える魔法の質問**

未来を自分の想うようにカタチにできたら、楽しいと思いませんか。自分の未来は、自分自身への質問を変えることによって、変えることができます。ちょっとしたヒントを得ることで、生き方や考え方も変えてみませんか。

**西　健一郎**（にし　けんいちろう）

東国分校区

**考古学による筑後の原始・古代**
**近世～現代陶磁器の鑑賞【趣味･娯楽】**

筑後の原始・古代人を考古学からみたお話しが中心です。遺跡や街並みの見学を行い、脳と身体の運動をはかります。近現代陶磁器の歴史と鑑賞、博物館・美術館巡りも行いたいと思います。

**吉村　篤**（よしむら　あつし）

日吉校区

**資産運用のリスクマネジメント**

資産運用につきまとうリスクを考える

**池田　恵**（いけだ　めぐみ）

東国分校区

**歴史探訪・郷土史 ( 筑後地方 )**
**紙芝居のかたり方・拓本のとり方**
**( 石碑・板碑等 )【趣味・娯楽】**

人生イキイキ好奇心

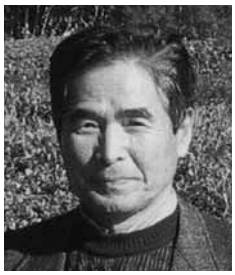
歴史探訪は、企画段階からお手伝いします。まず近くから、散策を始めてみませんか。拓本は、写真や絵とは別の面白味があります。

黒木実馬（くろきじつま）

金丸校区

**歴史・ボランティア活動・介護予防事業・日韓交流**
**車椅子レクダンス【レクリエーション】**
**懐メロ合唱【音楽】**

高齢者や障害者が、健常者と同じように余暇を楽しめる社会を実現するために活動しています。人生、還暦を過ぎれば、それまで培った自分の能力を社会に還元しながら、自分も一緒に楽しみましょう。
平成 25 年に「 高円宮賞 」を受賞しました。



掛野和宏（かけのかずひろ）

津福校区

**乳酸菌と健康について**

食品に多く利用されている乳酸菌の種類や、ヨーグルトの製造方法，さらに整腸作用等のお腹の健康に深い関わりのある乳酸菌について、皆さんと学習しましょう！そして、乳酸菌のパワーを私達の健康増進に役立てませんか！

内藤美穂（ないとうみほ）

高良内校区

**食育**
**簡単な家庭料理【料理】**

” 笑顔の食事” の大切さ、あたりまえだけど忘れがちな大切な事を、今一度、考えてみましょう。笑顔あふれる食卓が、もっともっと増えますように…。

森智香子（もりちかこ）

大善寺校区

**食品の話**

いつも食べている食品のこと、本当に知っていますか？本物そっくりのコピー食品や食品添加物、食品表示の内容、栄養やサプリメントのことなど、楽しく勉強しましょう。
食生活アドバイザー

# 語学

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

江口裕子（えぐちゆうこ）

鳥栖市

**英語（フォニックス）**
**酵素を使ってジュース・パン・味噌作り【料理】**

英語圏で学ばれるフォニックス ( 英語）を、アルファベットフォニックスシート・文字単位ビジュアル一覧表を使って、読み・書きレッスンです。また、健康調理、酵素ジュース、パン、金山寺みそ作りをします。

稗島由加里（ひえしまゆかり）

南校区

**子どもとママの英会話**
**自分で出来るケアーとカラー（ネイル）【市民生活】**

“赤ちゃんからママの英会話”
音楽や体操を英語でしてみませんか？ママは子育ての英語を一緒に学びませんか？

宮崎和子（みやざきかずこ）

南薫校区

**英会話（幼児から大人まで）**

まずフォニックスで発音と文字を学び、聞く力、読み書き話す力を手にし、英語力を身に着けます。外国の言葉を知る事は、それだけ多くの心の窓を持つという事です。さあ、心の窓を大きく開けて、まず一歩を踏み出してみませんか。

桑野カメリア（くわのかめりあ）

西国分校区

**英語・フランス語・アラビア語**
**国際交流【講演】**

語学…子どもから大人まで、より多くの人が外国語に親しめるように興味を持てる教材作りに努めています。
講演…異文化を知ることは、楽しいだけでなく、日本文化を知ることにつながります。それは、よりよい生活を築くことにつながります。

**太田　千鶴子**（おおた　ちづこ）

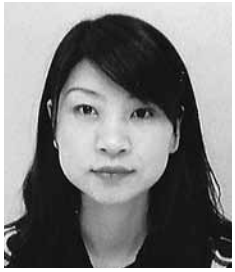
宮ノ陣校区

**中国語**
**中国文化【講演】**

上海大学で、中国語を２年間勉強しました。中国と日本の間には、歴史上の関わりが深く、結びつきも強いものです。しかし、現代に於いては、お互いの認識に誤解が生じている事も多くあります。語学を通してそういう話もしていきたいと思います。

# 美術

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。



**顧　紅英**（コ　コウ　エイ）

御井校区

**中国語・中日翻訳・通訳**

中国と日本は、一衣帯水の隣国です。お互いに平和友好で共生・共栄するには、言葉と文化の交流は必要です。一緒に楽しい授業をしましょう。
大手企業での取扱説明書やソフトウェアの翻訳経験もあります。

**宇美拓哉**（うみ　たくや）

筑後市

**水彩画・水彩色鉛筆・アクリル画**

絵を描いてみたいけど、どう始めればいいか迷っている方…水彩画からスタートしてみませんか。

**張　慧珍**（チャン　ヘ　チン）

金丸校区

**韓国語**
**日・韓比較文化【講演】**

大学で韓国語を教える傍ら、大手企業の通訳・翻訳並びに異文化コミュニケーションのとり方などの講演会を行っています。確かに異文化や言語を身につけることは、簡単ではありませんが、たくさんの仲間の触れあいの中で、いつの間にか韓国ツウになりますよ。一緒に楽しく、韓国文化に触れてみませんか。

**坂本豊信**（さかもと　とよのぶ）

京町校区

**アクリル画・水彩画・イラスト・似顔絵・ねんど工作 etc.**

ひとりでも多くの市民のみなさんに、絵を描く喜びや楽しさを感じて欲しいと、活動しています。年令や性別など関係なく、どなたでも取り組める楽しくて自由な世界、それが絵を描くということです。さあ、チャレンジ !!

**金　鍾順(高山　順子)**（キム　ジョンスン　たかやま　じゅんこ）

荒木校区

**韓国語**
**韓国料理【料理】**

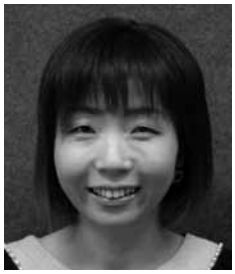
韓国旅行に行きたい !!
今、話題のドラマも字幕なしで見たい !!
色々役立つ韓国を学びませんか。
初めての方にもわかりやすく教えます。
遊びに来てください。

**三澤耕輔**（みさわ　こうすけ）

佐賀市

**水彩画・似顔絵・漫画・イラスト**
**色鉛筆画・パステル画**

「絵は好きだけど、私は描けないから」そういう方にこそ、自己表現の楽しさを知って欲しいです。プロのノウハウを使って、どなたでもステキな絵が描けるようにアドバイスします。大切なのは、あなたが楽しむ事ですよ。



**金　繍珍**（キム　スージン）

西牟田校区

**韓国語・韓国の文化**

他の国の言葉を習うことは、新しい人生の始まりです。韓国語を学びたいと思っている皆さんに、分かりやすく、面白く教えるように、一生懸命努力しています。なによりも、楽しくハングルを覚えるように、お手伝いします。

**野中貴美**（のなか　たかみ）

西国分校区

**パステルアート**

穏やかで温かみのあるトーンと、素朴で独特な技法が融合して生み出す、透明感のある優しくて心地よいアートです。心が和み、ほっとするヒーリング効果があります。あなたも、優しく癒されるアートを始めてみませんか？

**國吉篤子**（くによしあつこ）

西国分校区

### 幼児～大人の絵画・造形 ( 油絵・デッサン・水彩色鉛筆等）

一人一人に合った描き方のアドバイスを心掛けています。初めての方でも「やってみたかった」「こんな風に描けたら…」という気持ちを大切に、基礎を踏まえつつ、楽しい作品づくりのお手伝いができればと思っています。

**内山榮子**（うちやまえいこ）

金丸校区

### 漢字・教育書道
### 生け花（知香流）【趣味・娯楽】

花と書との「一期一会」。一日一生、生涯学習を目標に生きる。花、四季折々の草木にふれ、その生命力の素晴らしさに感動しています。書、言語圏の私達は、文字表現することにより、また、新たな発見をすることでしょう。お役立ていただければ幸甚です。

**岸川正道**（きしかわまさみち）

佐賀市

### 油彩画・アクリル・水彩・パステル・イラスト・デッサン（鉛筆）・デザイン画（ポスター）

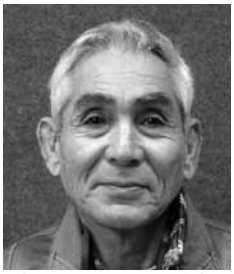
絵は、描かなければ始まりません。鉛筆からでも始めませんか。自分の好きなモチーフを自分の気持ちで描いてみませんか。何か発見があるかもしれません。そのお手伝いをさせて下さい。

**末次幸子**（すえつぐさちこ）

上津校区

### 漢字･かな･教育書道･指導者育成

"お好きなことばを　お好きな書体で"
「一期一会」の書を楽しみましょう！人のマネではなく自分個人の感性を大らかに暢びやかに表現して楽しんでいただきたい…と活動を続けています。
書道教師歴 43 年。県美協会正会員



**浅見寧**（あさみやすし）

犬塚校区

### 水彩画・油彩画

自分の時間が持てるようになったら、絵を始めてみませんか。年をとっても続けられる楽しみができると思います。

**田邉柳洸**（たなべりゅうこう）

東国分校区

### 楷書･行書･草書(基礎から創作まで)

ピーンと張りつめたなかに、和やかなユーモアの雰囲気があり、それぞれ異なる個性を最大限に表現し、心を豊かに筆墨三昧できることが幸せです。福祉施設のボランティア活動でも心優しさに触れ、感動の毎日です。

# 書道

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

**龍頭初喜**（りゅうとうはつき）

南校区

### 楷書・行書・草書の指導

今やインターネットの時代で、小中学校の時、漢字の正しい筆順に乏しく感じられます。小さい子どもの時代に毛筆を学べば、必ず身に付き、日本文化を次の世代にも受け継ぎ、また、高齢者の方でも書道を楽しめば、脳の活性化にも最高 !!

**石田洋子**（いしだようこ）

上津校区

### かな・実用

筆で書く実用手紙文や、かな書道を学びませんか。生活に生かせる書で、自分自身を高め、潤いを見い出していきましょう。実用文から、かな書道までお手伝いできれば幸いです。
福岡県美術協会正会員・久留米連文会員・西日本書美術代表作家･読売書法展（幹事）

**元谷京子**（もとたにきょうこ）

小郡市

### 漢字･漢字かな交じり書･教育書道

元気でゆとり生活が送れるように、一歩書の世界に踏みこんでみませんか？「もの」の鑑賞力を高め、表現力を向上させる為に、一緒に学び楽しみましょう。
「手書き文字万歳 !!」

# 音楽

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

諸石 祥雲（もろいし しょうん）

鳥栖市

### 漢字・仮名・篆刻・漢字仮名交じり

あなたも筆で、文字表現をしてみませんか？文字の歴史は、「甲骨文」から始まり、日本固有の「かな」まで、さまざまな歴史があります。この文字を筆で表現します。久留米連文書道部理事・県美協正会員・西日本書美術代表作家

宮崎 悠雲（みやざき ゆうん）

日吉校区

### 漢字

書を学び、心豊かに人生を楽しみましょう！実用書から作品作りまで、上達の為の指導を…、そして書があなたの「心のオアシス」となるお手伝いをさせて頂きます。
福岡県美術協会正会員・久留米連文書道部会員

堀江 竹影（ほりえ ちくえい）

東国分校区

### 漢字・実用書道

あなたも筆文字を書いてみませんか。老若男女・年齢に関係なく、心が癒され生涯学習にも最適!!　学ぶ喜びを実感しながら、楽しい時間を過ごしましょう。お役に立てれば幸いです。
県美術協会正会員・久留米連文書道部会員

深山 瑞萌（ふかやま ずいほう）

長門石校区

### ボールペン字・筆ペン字

美文字を書きましょう！
自分の住所・氏名をはじめ、のし袋や芳名帳・年賀状・手紙など、生活の中でよく使う字を学びます。

熊谷 まゆ美（くまがい まゆみ）

南薫校区

### 音楽で NO 介護・健康目的の歌唱法

深い呼吸法は、血液中の酸素量を増やし、五臓六腑を健康にします。また、正しいリズムは、血管を柔らかくして、心身の現状維持を保ちます。音楽健康法として、歌や打楽器ハンドベルを使って音楽を楽しみましょう。

山田 恵美子（やまだ えみこ）

宮ノ陣校区

### 音楽レクリエーション

季節のうたを歌って、ストレス解消、コミュニケーション作りをしましょう。内臓機能も高まります。音楽に合わせてストレッチやゲーム。運動機能の維持、集中力や瞬発力が付き、老化防止、若返り効果も期待できます。

藤堂 輝若（とうどう てるわか）

合川校区

### 民謡と三味線

日本人の心の故郷「民謡」を唄って、健康づくりをしませんか。35 年の経験を活かして、基本発声から解りやすく懇切丁寧に指導いたします。歴史、地理、国語の勉強にもなります。

出田 秀生（いでた ひでお）

金丸校区

### 童謡・民謡・懐メロ（アカペラ）

皆様と、ご一緒に、童謡（ふるさと、里の秋、旅愁、ゆりかご他数十曲）、民謡（鹿児島おはら節、黒田節、東京音頭、武田節他数曲）、懐メロ（高原列車は行く、青い山脈、東京ラプソディ、愛さんさん他数十曲 ）を唄います。

**渋谷 キヨカ**（しぶや）

大橋校区

### カラオケ歌の指導 ( 演歌･ポップス･浪曲とのふれあい )

( 大声で心も体もイキイキ )
歌の好きな仲間が集まって、毎日明るく楽しく練習に励んでいます。奉仕と感謝の気持ちで「歌の輪、友情の輪、健康の輪」を広げて参りたいと願っております。お腹から、大声を出すことは健康に一番です。

**藤村 誉子**（ふじむら たかこ）

犬塚校区

### ぽろろんリトミック

リズムや音を聴いて、心で感じたものを、体を使って表現するのがリトミック。子ども達の脳や心を心地よく刺激し、感じるココロ！想像するチカラ！を音楽で育みましょう。
リトミック研究センター認定講師

**サウンドイッチ**

南薫校区

### みんなで一緒に楽しむ参加型コンサート

依頼箇所に合わせてプログラムを作成、一緒に楽しむコンサート。童謡や懐メロ等を歌ったり、手遊びしたり、また、音楽に合わせて、体を動かしたり、楽器をならしたりして、脳の活性やリフレッシュやふれあい等、音楽の楽しさを味わいます。

**田中 豊**（たなか ゆたか）

日田市

### ピアノ演奏

ピアノで、クラシックからポピュラー、童謡、唱歌などの曲をはじめ、器楽、合唱（特に男声合唱）のピアノ伴奏を致します。ピアノを通して、皆さん一緒に音楽を楽しみましょう。

**酒井 智恵**（さかい ちえ）

荒木校区

### リトミック ☺

親子で、友達同士で、手をつないだり、リズム遊びをしたりして、身体中で音楽を楽しむうちに、たくさんの笑顔があふれ出します♪通称ニコちゃん先生♪と呼ばれ、元気に活動しています。
リトミック研究センター指導者会員
中高老年期運動指導士

**志波 陽子**（しわ ようこ）

山川校区

### ミニ音楽講座・ピアノ指導

「ピアノで○○の曲を弾くのが夢だった」という言葉をよく耳にしますが、もう夢ではありません。脳を指を動かして、素敵な曲を奏でましょう。ミニ音楽講座も含め、楽しいレッスンが待っています♪

**にじいろリトミック**

東国分校区

### リトミック

音楽やリズムを全身で感じることで、子ども達のもっている力を、ぐんぐん伸ばしましょう！そして、親子やお友達と一緒に、ふれあいたっぷりの楽しい時間を過ごしましょう。
みんな　あつまれ～♪

**江渕 栄美子**（えぶち えみこ）

八女市

### ハーモニカ演奏指導 サロンコンサート等

いつでも、どこでも吹けるハーモニカ！月２回の活動では、童謡・唱歌・なつメロ等を楽しく練習しています。皆さんの吹きたい曲は、何ですか？おしえて下さい。一緒に少しずつ吹いてみましょう！

**柳 みゆき**（やなぎ）

南校区

### リトミック(タッチ!タッチ!リトミック)

親子で、友達同士で音楽を聴いて歌ったり、リズムを感じて動いたりします。絵本やパネルシアターを見て、感じたものを身体を使って、いろんな表現をします。子どもの笑顔は、ママの笑顔！ふれあいを大切に、音を楽しみましょう！

**柴田 敦子**（しばた あつこ）

御井校区

### ヴァイオリン（簡単な演奏指導） ヴァイオリン・ヴィオラ（軽いクラシック～童謡、演歌等の演奏）

初心者集まれ !! ヴァイオリンで童謡や簡単な曲を弾く、サークルを作りませんか？他に、個人でおしゃべりつきのミニコンサートも承ります。（内容によっては、別に伴奏者が必要です。土日は、ブライダル閑散期のみ。）

**入部ゆみこ**（いりべ）

八女市

## ミュージックベル ハーモニカ

ミュージックベルもハーモニカも、始めたその日から演奏家になれますよ。エムリンガーズというグループで、フルートやコカリナ・オカリナを使った演奏活動も行っています。

**髙森和子**（たかもりかずこ）

南校区

## 折り紙

一枚のおり紙で素敵な作品が、できあがった時の喜びと、達成感をご一緒に味わってみましょう。おり紙は楽しいですよ！

# 手工芸

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

**田中芳香**（たなかよしか）

東国分校区

## 折り紙

あなたの手で、一枚の紙を植物や動物に変身させましょう。身体を鍛えるには、運動すればよい。脳を活性化するには、指先を使えばよい。サー、皆さん！！老いも若きも輪になって、折り紙を折りましょう。

**川上政親**（かわかみまさちか）

日吉校区

## 陶芸

参加者全員の方が､ロクロ(手廻し)を使っての作陶は好評です。小学生から高齢者学級の方まで、作品を創り上げる楽しみと、物を大切にする心を学ぶことができます。陶芸用の備品は準備しますので安心です。

**豊増トミヱ**（とよますとみえ）

鳥栖市

## 折り紙

折り紙は、日本の伝統です。日本の行事、四季の変化、物の大切さを共に守り、学び、楽しみたいと思います。さあ始めましょう。オ・リ・ガ・ミ

**一宮泰子**（いちのみややすこ）

鳥飼校区

## 折り紙

和紙や新聞紙、広告紙などを使い、かざれて、あそべて、実用むきの季節の花や動物など、かわいい作品に変身させています。身近にある〝紙〟に手を加えできる折り紙。ご一緒にたのしみましょう。

**牛嶋幸世**（うしじまゆきよ）

合川校区

## 和紙人形

自分流の色・柄・スタイルを和紙にたくし、手作り和紙人形にチャレンジしませんか!! 毎日眺めるもよし、プレゼントするもよし。公民館での各学級、また、小グループなどの出張教室もしています。

**関根千鶴子**（せきねちづこ）

宮ノ陣校区

## 折り紙

あなたも日本の心を折ってみませんか。美しい日本の風物や草花を、和紙折り紙に託して表現してみて下さい。日本の伝統工芸の折り紙は、幼児から高齢者までお役に立ちますよ。

**若林元温**（わかばやしもとはる）

北野校区

## ペーパークラフト（ペーパースカルプチャー）

洋紙は、立体に十分応えられる素材です。折る、切る、曲げる、張るの創作を加えて「作品」が成立します。単なる紙に作業を加え、全く新しい紙のロマンを創り出しませんか。

**浅尾美絵**（あさおみえ）

津福校区

### スクラップブッキング

スクラップブッキングとは、アメリカではじまったホビーです。大切な写真をスクラップ専用のペーパー飾りを使って、世界でたった一つだけのアルバムを作りませんか？

**速水まゆこ**（はやみ）

金丸校区

### スクラップブッキング

ご自宅に眠っているお子さんの写真や思い出の結婚式、旅行の写真を可愛く素敵に飾りつけて、長期保存できるアルバムを作ってみませんか？初心者の方やお子様も楽しめる幅広い作品作りが魅力です。

**大石ミワ**（おおいし）

御井校区

### スクラップブッキング
### スタンプアート
### プリザーブドフラワー

オリジナルの手作りアルバムに、大切な思い出の写真を素敵に飾りませんか？初めてでも簡単にお作り頂けます。写真を飾ると、笑顔や会話が溢れてきます。是非一度、素敵な作品作りを楽しんでみませんか？

**木下美香**（きのしたみか）

福岡市

### ロザフィ～紙で作るバラのアクセサリー～

ロザフィ～日本発信世界初！紙で作るバラのアクセサリー～オリジナル作品を作ってみませんか？約 140 色ある専用ペーパーの中から好きな色を選んで、たったひとつ、あなただけの作品が作れます。

**髙倉裕子**（たかくらゆうこ）

小郡市

### 風呂敷・手ぬぐい・ラッピング
### モールアート
### 風呂敷活用術【環境】

風呂敷は、結ぶだけでいろんな物が作れます。ラッピングは、贈り物を素敵に演出します。モールアートは、モールを巻くだけで、可愛い小物や動物などが作れます。出来上がりがとても楽しみな物ばかりです。

**辻川芳影**（つじかわよしえ）

大川市

### ペーパークイリングでカードやオブジェ作り・ギフトラッピング
### 身近な物を使ったパッケージ作り・風呂敷の使い方など【環境】

身近な物を使ったパッケージ作りや風呂敷の使い方 ( リユースの提案 ) から、慶弔のしきたりにそった包み方等、生活に役立つ技法をご紹介します。また、クイリングは細い紙を巻いてカードを作ったりして、どなたでも楽しめます。

**隠塚とも子**（おんづかこ）

柴刈校区

### はたおり・伝統手織

はたおりって、こんなに簡単にできるの !?と思えるくらいに、すぐに夢中になれる手織り。久留米絣を使って高級感を出したり、毛糸を使って可愛くしたり、さまざまな創意工夫で〝楽しんで〟みませんか！

**田島次枝**（たじまつぎえ）

荒木校区

### 手織り

世界に一つだけの物を作りましょう。プレゼントに喜んでいただけますよ。保育園から、小、中、高校、卒業記念にも織っていただいてます。出来上がりの笑声が皆さんステキです。

**後藤イツミ**（ごとう）

大橋校区

### 編み物（手編）

指先を使って、脳の活性化。ワイワイ、ガヤガヤおしゃべりしながら、手間暇かけて自分だけのオリジナルな 1 枚。編んで楽しみ、着て嬉し、一緒に編んでみませんか。

**本田京子**（ほんだきょうこ）

長門石校区

### 手芸全般・布細工

布の柔らかさ暖かさに接しながら、自分だけの作品が出来ます。手作りを通して、お友達も増えますし、何よりも心が豊かになっていると思います。針と布でのひとときを楽しんでみませんか。お手伝いをいたします。

**平塚礼子**（ひらつかれいこ）

草野校区

### 手芸（ちりめん細工、編物）

手芸歴 40 年の経験を活かし、手芸を好きになり、親しんでいただける手助けをしていきたいと思います。布、毛糸等の優しい手ざわりを感じながら、又、形になっていく喜びを一緒に楽しみましょう。

**大石敏子**（おおいしとしこ）

金丸校区

### パッチワーク・絣の小物・和布のお花他

色々な布で可愛いお花や小物、アクセサリー等を一緒に作ってみませんか。自分流のアレンジで、楽しむ事も出来ます。一緒に素敵な時間を過ごしましょう。

**斎藤八穂子**（さいとうやほこ）

基山町

### パッチワーク

パッチワーク手法で、ポーチやバッグを作ってみられませんか？針目を目立たせない手法は、苦手克服のカギです。バラやトープ色・ポップ柄・和布お好きな布をご用意できますよ。最近は、久留米絣のバッグが人気です。

**山崎友子**（やまさきともこ）

筑後市

### リボンフラワー・布の小物 いけ花・アレンジ【趣味・娯楽】

かすりや古布、リボンなどで、ブローチや「さげもん」や、色々な小物を作ってみませんか。小さいお子様から大人の方まで、針を使わずに、自分だけの作品を作る事が出来ます。

**神坂君代**（かみさかきみよ）

西国分校区

### 布ぞうり・酒パックマフラー・紙箱・毛糸のタワシ・小袋

不用になった布･T シャツでぞうりを作る。毛糸でタワシ・酒パックを利用してマフラーを作る。ハンカチ・風呂敷で小袋を作る。広告紙で箱をつくる。すべてエコにつながります。皆さんと楽しく物作りができれば幸いです。

**野田周子**（のだかねこ）

日吉校区

### 洋服・着物のリフォーム

思い出の着物。毎日の生活の中で、いつも気持ちよく着れる服。そんな思いを込めて貴女も作ってみませんか。自分で作った服が着れると、皆さんうれしそうです。貴女もどうぞ。お手伝いします。

**光行寅己**（みつゆきとらみ）

荘島校区

### 紙細工･竹細工･わら細工･折り紙人形

紙細工（紙飛行機・ロボット・昆虫など）・竹細工（凧・竹とんぼ・竹昆虫・早撃ちゴム銃など）・わら細工（しめ縄・鶴・亀など）を作って遊んでみませんか。お手伝いします。

**井上隆治**（いのうえたかはる）

金島校区

### かずら工芸

野山に自生するかずらを使用して、花かご、果物かご、オブジェ等、制作指導を行います。２時間程度で制作できるよう、指導いたします。世界に一つしかない、自然美豊かなオリジナル作品を作りませんか？

**福井智昭**（ふくいともあき）

高良内校区

### 木のアクセサリーや玩具などの小物作り

木工による生活や趣味に役立つ物の製作、身の回りの廃材を生かしたリサイクル工作などを提案します。年齢性別は、問いません。「久留米ハッピープレイス」のブログを、ごらんください。

**貞包敏夫**（さだかねとしお）

津福校区

### エコ･ブローチ

ゴミにて処分される発泡スチロール等を加工し、絣、のぼり旗、和紙等の端切れでブローチを作ります。考え指先を使い、エコと脳の活性化でオンリーワンのブローチを。軽くて、セーター、スカーフ等に良くフィットします。

**石松 軍人**（いしまつ いさと）

西牟田校区

### 一閑張・消しゴムはんこ・あかり・ドットアート・布ぞうり・新聞紙エコバッグ・クラフトバンドエコバッグ・ペーパークイリング・紙とんぼ・ウッドクラフト

日本の昔ながらの手づくり工芸を !!
一閑張：和紙・ザルなど身近な素材で！
あかり:いろんな素材で、好きなカタチで!
布ぞうり：古着や余り布で、ちょっとの時間で作れます。

**内田 富士代**（うちだ ふじよ）

西国分校区

### ちぎり絵
### 水墨画【美術】

ちぎり絵は、和紙のぼかしを利用してちぎり、絵にしていきます。水墨画は、墨の濃淡をいかして描いていきます。やり方は違いますが、それぞれ良い所をいかして、自分だけの作品を作ってみませんか。

**兼行 美奈子**（かねゆき みなこ）

金丸校区

### キューピーハウス（クリスマス・ひなまつり等）
### 粘土スイーツ・ビーズストラップ

親指サイズのキューピー人形に衣装を着せ、小物を作ってかわいいキューピーの世界を作ります。キューピーの他にもビーズストラップや粘土スイーツ等、ミニチュア大好きな方は、一緒に作ってみませんか。

**興津 エイ子**（おきつ えいこ）

小郡市

### 和紙ちぎり絵

和紙をちぎって、色紙の上に四季折々の花、風景、人物とあらゆるテーマを取り上げ、すてきな自分なりの作品を表現してみませんか。楽しい時間と健康に少しだけでもお役にたてれば…。絵心なくても大丈夫ですよ。

**佐野 雅子**（さの まさこ）

日吉校区

### トールペイント・デコパージュ

絵が苦手な方でも簡単に楽しめるクラフトです。いろいろな素材にアクリル絵の具で色を重ねたり、紙ナフキンを貼るだけで、素敵な世界が広がります。美しい色との出会い、楽しんでみませんか？

**寺崎 麗子**（てらざき れいこ）

金丸校区

### 和紙ちぎり絵

和紙の温かさにひかれて、今日まで来ました。一人でも多くちぎり絵の楽しさが分かっていただけるよう、お手伝いが出来たらなーと思います。

**豊田 涼子**（とよた りょうこ）

金丸校区

### トールペイント・粘土クラフト

木や布、いろいろな素材に丸筆でお花を、平筆でアメリカントールを、樹脂粘土・紙粘土で色とりどりの小さなお花やフェイクスイーツを組み合わせ、ぬくもりのある手づくりの作品を一緒に楽しみませんか？

**野田 千恵**（のだ ちえ）

南薫校区

### 3D アート・シャドーボックス

飛び出す立体絵 "シャドーボックス” は数枚の同じ絵柄のプリントを遠近法の原理に従って部分的に切り抜き、シリコングルーで貼り重ねて立体的に仕上げます。躍動感あふれる３D 作品を手作りする感動体験しませんか♪

**原野 祥子**（はらの しょうこ）

みやき町

### デコパージュ（ヘリテージＤＥＣＯ）

紙ナプキンやデコペーパーを使い、専用の溶剤で貼るだけ…ちょっとしたコツさえつかめば、簡単に手描きのような作品が！布やガラスなど素材は、無限に～。むずかしい筆使いはありません。体験してみませんか？

**小川 和文**（おがわ かずふみ）

福岡市

### アクセサリー（彫金・鋳金・銀粘土など）

ジュエリーアクセサリーには、彫金、ワックス、銀粘土など、いろいろな技法がありますが、基本的に自分が素敵だと思うデザインの作品をリング、ペンダント、イヤリング等々、できるだけやさしくマイペースで作ります。

# スポーツ

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

**桂木 美代子**（かつらぎ みよこ）

篠山校区

### グラスアート・シルエットアート
### アートプリント

グラスアートは、専用のフィルムとリード線を使い、手軽にステンドグラスの雰囲気が楽しめます。シルエットアートは、そのフィルムを使った切り絵です。アートプリントで、ブローチやストールなど、小物作りを楽しみませんか？

**下川 恵子**（しもがわ けいこ）

京町校区

### グラスアート・シルエットアート

グラスアートは、ステンドグラスの雰囲気を出せて手軽に楽しめる作品ができます。シルエットアートは、切り絵にグラスアート用フィルムを使用して光を取り入れ、作品が楽しめます。一緒に楽しみましょう。

**堀 理枝**（ほり りえ）

荒木校区

### シルエットアート・グラスアート

「あなたも藤城清治に」とまではいきませんが、楽しく切り絵が出来るシルエットアート。気軽に、楽しくステンドグラス気分を満喫出来るグラスアート。一緒に楽しみましょう。

**山田 由利子**（やまだ ゆりこ）

御井校区

### グラスアート・シルエットアート・タイルクラフト・イタリアンジュエリーブリランテ

ステンドグラスの雰囲気を楽しめるグラスアート。切り絵にフィルムを使って彩色するシルエットアート。モザイクタイルを貼って暮らしを彩るタイルクラフト。高級感のある大人のジュエリーブリランテ。楽しみましょう。

**関 恵里公**（せき えりこ）

西国分校区

### キャンドル作り

キャンドルを自分で作ってみませんか？ゆらぐ灯は、きっと心をいやしてくれます。アロマを入れる事で、免疫力・治癒力もアップします。楽しく、たくさんの種類のキャンドル作りをしませんか？おもしろいですよ！

**髙木 美恵子**（たかぎ みえこ）

南校区

### 健康体操

イスにすわってのストレッチとリズム体操、タオル体操。また、大きめのお手玉を使ってのお手玉体操等、身体を動かす楽しさを一緒にしてみませんか？

**野村 智恵美**（のむら ちえみ）

広川町

### 健康体操

楽しくなければ続かない、心身の健康を保ち、心も体も豊かになりたいとの目標を持って細く長く楽しめる健康体操。お手玉を使ったエクササイズが特長です。転倒防止、脳の活性化をめざして、前向きに、長生き !!

**松村 恵美子**（まつむら えみこ）

広川町

### 健康体操・介護予防運動
### 脳トレゲーム・シナプソロジー【レクリエーション】

転倒・介護予防運動（貯筋運動）・ひばりエクササイズの指導を行っています。誰にでも無理なくできて、とても楽しい、そんな体操で身体を動かしてみませんか。

**松藤 倫子**（まつふじ のりこ）

三潴校区

### 健康体操・貯筋運動・エアロビックダンス

楽しく健康づくりをしませんか？健康寿命を伸ばし、元気な身体を維持しましょう！筋肉は 50 歳をすぎると１年間に１％の委縮をします。自分の身体は自分でつくる。さあ、あなたも健康づくりの１歩をふみだしましょう。

**西　恭子**（にし　やすこ）

朝倉市

### ストレッチ・ダンス
### 脳トレ・ゲーム【レクリエーション】

笑う事で免疫力がアップします。
みんなで楽しく身体を動かし、衰えた身体機能の向上 !!
脳トレやゲームで、頭も活性化 !! 明るい明日のために !! 楽しく体操しましょう。

**江頭　見智子**（えがしら　みちこ）

西国分校区

### エアロビクス・ストレッチ
### ハワイアンフラ【趣味・娯楽】

エアロビクス、ストレッチで普段使わない筋肉を一杯動かし、壮快な汗を流しましょう。ハワイアンフラは、ゆっくりとした動きですが、実は、しっかり足腰を使います。ハワイの風を感じながら、一緒に楽しく踊りましょう。

**樋口　久仁子**（ひぐち　くにこ）

南校区

### ストレッチ体操（美容と健康）

生かされている限り、自分の事は自分で出来る様に。それこそ、ピンピンころりで「ありがとう !!」と感謝の心で終りを迎えられる様、日常生活の中で自ら実践している体のお手入れ法を皆様方が習慣づけて下さる事を願います。

**馬渡　陽子**（まわたり　ようこ）

西国分校区

### ピラティス…正しい姿勢に導くトレーニング
### ヨガ…ハタヨガ・ベビーヨガ・ベビーヨガセラピー

自分がいいなと思った事を伝えて、その人の生活が豊かになったり、健やかな子育て、産後の肥立ちがよくなることが、私の幸せであり、目標です。

**宮崎　昭子**（みやざき　あきこ）

高良内校区

### 健康体操・レクリエーション・
### ３B 体操

肩こり、腰痛、ストレス解消。楽しみながらの健康体操。ねばならぬ・・・ではなく、やりたくなる体操！楽しいのが一番ですよね。

**三宮　法子**（さんのみや　のりこ）

金丸校区

### エアロビクス・棒びくす
### ピラティス・チェアエクササイズ

日常生活を快適に、生き生き人生を過ごすための、動きやすいカラダへの導きを楽しんで笑顔で続けましょう。継続はカなり！

**白山　三枝子**（しらやま　みえこ）

八女市

### ３B体操（健康体操・手遊びなど）

赤ちゃんから高齢者まで、音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで、心も身体もリフレッシュ！みんなで楽しめる健康体操です。仲間づくりにも役立ちます。皆様との出会いを楽しみにしています。

**田中　美穂**（たなか　みほ）

北野校区

### エアロビクス・健康体操・ストレッチ・
### ボールエクササイズ・水中エアロビクス&水中ウオーキング

皆さん、日常生活に運動をする習慣を作られていますか？身体に無理のないよう簡単な動きで楽しく、ゆっくり全身を動かし、リフレッシュしてみませんか？ストレッチもここち良く取り入れ、元気と癒しをお届けします。

**中西　亮子**（なかにし　りょうこ）

八女市

### ３B 体操
### レクダンス・ゲーム・手遊びなど
### 【レクリエーション】

ママとベビーから高齢者まで、音楽に合わせて楽しく動きましょう。運動が苦手でも大丈夫！きっと身体を動かす楽しさを発見できますよ。

**中野　久美子**（なかの　くみこ）

鳥栖市

### やさしいエアロビクス・キッズビクス・親子ビクス・やさしいヨガ・健康体操

年齢を問わず、子どもさんから中高年の方までの運動指導をしてます。健康・ダイエット・ストレス解消と目的はさまざまですが、さわやかに体を動かして、体イキイキ心キラキラ☆でいましょう。

**野崎笑子**（のざきえみこ）

金丸校区

## エアロビクス・更年体操

アンチ・エイジング !! 実年齢より見た目。年を増すごとに運動の大切さを感じます。楽しいリズムにのって、動いて笑ってほんの少しのおしゃべり…まずは行動あるのみ !! そしてステキな仲間づくりをしましょう。

**M A K I**（まき）

三潴校区

## ヨガ

アロマヨガの中で、歪みの調整や引締め、柔軟性 UP、筋力 UP、リンパの流れを良くしたり、体の声をききながら無理なく自分のペースで心身のケアをしませんか？老若男女どなたでも参加できますよ。

**姉川奈美**（あねかわなみ）

北野校区

## エアロビクス・ストレッチ・フットケア

音楽に合わせて運動する楽しさを、エアロビクスを通して伝えていきたいです。健康な身体づくりを自覚して、無理のない運動を提供していきたいと思います。

**三苫真奈美**（みとままなみ）

金丸校区

## ヨガ

いつも心にやすらぎを・・・ヨガを通じて身体がほぐれていきます。そして、心も落ち着いていきます。自分で心と身体をコントロール出来るようになるでしょう。さまざまな執着から解放されていきましょう。

**いとう　みき**

京町校区

## 40 歳からのヨガ

40 歳からのヨガです。リンパの流れを良くし、ツボを押して体調を改善し、心地良く、心と体をゆるめましょう。

**紫原志津香**（しはらしずか）

筑後市

## ストレッチ・ゆるいヨガ

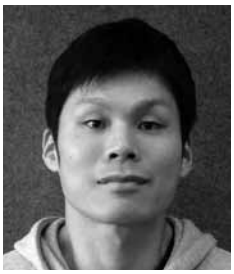
愛と笑いをひろめていきたくて始めた、ゲラップ体操＆ゆるヨガ !!　体を動かすことと笑いで、心の解放ができたら、楽しい毎日が過ごせていけると思います。是非とも一緒に楽しみましょう！

**田中浩美**（たなかひろみ）

大善寺校区

## ヨーガ指導・ヨーガ療法

ヨーガとは、心と身体を繋ぐものです。心が苦しいと肉体も硬く、血行が悪くなり、様々な症状が表に現れて来ます。自分の心を観察し、自分のペースで癒してあげましょう。気の合う仲間といつまでも元気に楽しい人生を…。



**山下純司**（やましたじゅんじ）

広川町

## ヨガ・健康体操

日々の生活で、ゆっくりと過ごす時間はありますか？呼吸を通して自分の身体の内側に意識を向けて、心と身体をスッキリさせ、明日への活力を蘇らせましょう！

**千葉智子**（ちばともこ）

南校区

## ヨーガ・健美操・エアロビクス

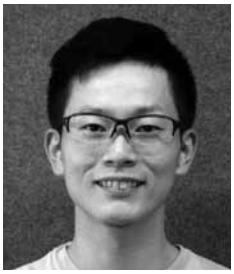
健康に美しくイキイキと！
心と身体のバランスとれてますか？イキイキとした生活、送れてますか？自分にあった体操で、心も身体もリフレッシュしましょう。

**向井奈美**（むかいなみ）

金丸校区

## リラックスヨガ・キッズヨガ

親と子ども、一緒にヨガを楽しもう！
こころとからだにきくヨガで、楽しく遊ぼう！美しい姿勢と鼻呼吸が身につきます。



**中村　剛**（なかむら　ごう）

山川校区

## ヨガ ( 呼吸と動き )

呼吸に動きを合わせていく練習です。心を落ち着かせ、集中力を養う事につながります。あちらこちらに行ってしまう心を「今」に集中していきます。

**寺島勝二**（てらしま　かつじ）

大善寺校区

## 体幹リンクトレーニング、肩こり・腰痛改善エクササイズ

ＮＳＣＡ認定パーソナルトレーナー・中医整体師・メンタル心理カウンセラーなどの資格を生かして、理想の体力・スタイルに近づける運動、日々の生活を快適にする体作りを御指導させて頂きます。

**ＳＡＯＲＩ**（さおり）

北野校区

## ハワイヨガ

ハワイ仕込みのヨガを一緒に楽しみましょう。生活の中で、呼吸って意識した事ありますか？深い呼吸をしながら、ココロとカラダをリラックスさせて、たまったストレスを発散させましょう。初めての方も大歓迎です。

**古賀　巧**（こが　たくみ）

大牟田市

## 運動（健美操）介護の方法【市民生活】

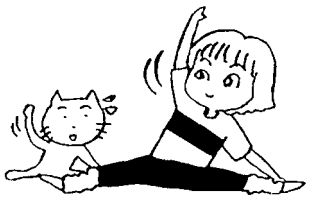
精神科 ( 認知症病棟）勤務 32 年の経験を活かした健美操の運動で、現在 10 か所の市や町を廻っています。介護支援自立体操士として、椅子でのレッスンの展開もしています。地域により基づいた指導で、頑張りたいと思っています。

**山本順子**（やまもと　じゅんこ）

南校区

## 笑いヨガ・ふまねっと運動

笑う事は、免疫力をアップします。作り笑いも本物の笑いと同じ効果があります。ふまねっと運動は、歩行機能、認知機能の改善効果があります。笑って、健康！笑って、心身ともに元気になりましょう！



**竹中ヨシ子**（たけなか　よしこ）

篠山校区

## 太極拳

中国悠久の歴史のなかで伝えられた太極拳が、武術としての要素を残しつつ、健康維持のための運動として、老若男女を問わず広く行われています。これを学び伝えています。

**本木千明**（もときちあき）

柳川市

## 笑いヨガ

笑いは、身体と心を健康にし、元気にしてくれます。また、人と人との壁をとり、人と人をつなげてくれます。一緒に笑いましょう。

**中島清子**（なかしま　きよこ）

西国分校区

## 太極拳

太極拳は基礎代謝を高めるので、体力アップや健康増進、ダイエットに効果があります。さらに、体幹を鍛えるストレッチ体操と同時に行えば、より効果的です。いっしょに体の中から若返りましょう。

**岸田兼一**（きしだ　けんいち）

東国分校区

## 背骨コンディショニング体操

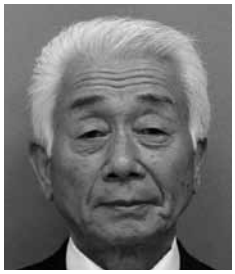
背骨や骨盤の歪みが気になる。運動したいけど体が思うように動かない。でもキツイ体操はしたくない。ホントにカラダの調子が良くなる体操プログラムを実践しませんか？誰でも、簡単、気楽に取り組めます。

**水間真弓**（みずまま　ゆみ）

西国分校区

## 楊名時太極拳・練功・益気功 太極鞭杆（ベンガン）：棒術

『心も身体もしなやかに。生涯現役！』生とし生けるもの全ての存在がもつ生命力、治癒力を養います。太極拳運動に親しむことにより、自らの内気を養い育てる、心身の健康法です。



**二又 静明**（ふたまた しずあき）

広川町

### 空手道･琉球古武道（護身術･棒術･双節棍・釵術・柱楊術その他）

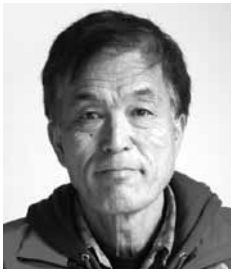
文部科学省では、空手道をはじめとする日本の「武道」が、教育現場で果たす役割に大きな期待を寄せています。平成 24 年度から、中学校の体育授業において、武道が必修科目に定められました。相撲、剣道、柔道の次に空手道が加わりました。皆様も一共に汗を流しませんか。

**石丸 寛**（いしまる ひろし）

西国分校区

### 古武術・推手

お互いの手首を合わせて推し合う「推手」で、脱力するほど強く推せる不思議な感覚を体験してみませんか。上手く推手が出来るよう、タスキ等を用いて脱力しながら全身で推す感覚を得ていただきます。護身に有効です。



**石川信男**（いしかわ のぶお）

八女市

### フライングディスク
### ゲーム､キャンプ指導【レクリエーション】

新しいスポーツ、フライングディスクを楽しんでみませんか。また、ゲームやキャンプの指導も行っています。

**坂井有二**（さかい ゆうじ）

荘島校区

### けん玉

けん玉の技は、計算すると約十五万程あると言われています。①集中力②根気力③リズム感④調整力⑤挑戦力などの力を養うことができます。けん玉の魅力を知っていただけるように指導いたします。楽しくスポーツけん玉をしましょう。

**池田晴弘**（いけだ せいこう）

御井校区

### グラウンド・ゴルフ

グラウンド･ゴルフは、だれでも、いつでも、どこでも、すぐに楽しめる文科省すいせんの生涯スポーツの一つです。ルールも簡単です。健康づくり、生き甲斐づくり、仲間づくりにも最適です。ご連絡をお待ちしています。

**廣川紀美江**（ひろかわ きみえ）

長門石校区

### 初心者水泳指導
### 心肺蘇生と応急手当【救急法】

全くの初心者の方でも２５m泳げる様になり、健康増進にもなる水泳を楽しくやってみませんか？
突然人が倒れた時、救急車が到着するまでの間に、覚えていたい手当などを練習しませんか？

# レクリエーション

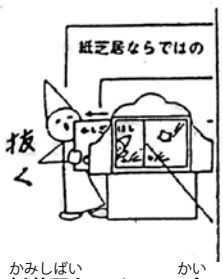
※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

**おひとり劇場**（げきじょう）

大分市

### 口演（童話・民話）

童話や民話、一人の語り部が作り出す臨場感溢れる物語の世界。子どもから大人まで楽しめる、少人数、少スペースにピッタリです。

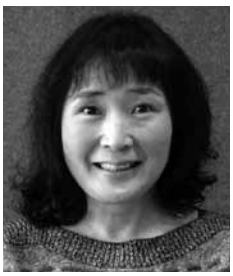



**紙芝居カルチャーの会**（かみしばい かい）

宮ノ陣校区

### 紙芝居（郷土愛を育む）

郷土への誇りと愛着を持ち、誰もが住みたくなる街久留米を目指す。その為に、ものづくりの街久留米の偉人の中で、久留米かすりの創始者井上伝、発明家田中久重、名誉市民石橋正二郎氏等の生涯や功績を紙芝居等を利用して紹介します。



**上野實知子**（うえの みちこ）

南校区

### 昔話の語り・エプロンシアター・パネルシアター・紙芝居・絵本の読みきかせ
### 牛乳パック・紙コップ・折り紙などを使った簡単な工作【手工芸】

みなさん、地域に伝わる昔話を聞いた事がありますか？いつまでも胸に残る、耳から心へ伝わるお話を、一緒に味わってみませんか？心が柔らかく優しくなれるかも！様々な形でお話を届けます。年齢を問わず楽しめます。

**玉城 豊**（たまき ゆたか）

篠山校区

### 集団伝承遊び･ゲーム･ストーリーテリング

現在６つの公園と篠山小学校校庭で、月に 13 回ほど集団伝承遊びを指導しています。校区外のコミュニティセンターや学童保育、親子授業等で少しずつ用いられています。普及のお手伝い頂ける方はどうぞご連絡下さい。

**野中 美恵子**（のなか みえこ）

南校区

### レクダンス

誰にでも出来る簡単なレクダンス。椅子にすわったままでも楽しく、体を動かせるレクダンス。脳の活性化には、一番の近道です。豊かな時間をすごしましょう。

**村松 正之**（むらまつ まさゆき）

東国分校区

### ゲーム・野外活動・親子レク 親子体操・高齢者体操【スポーツ】

レクリエーションを通して、親子で、高齢者仲間で「遊び心」を忘れず体操しましょう。無理なく、楽しくできるようにお手伝いします。野外活動もお手伝いします。

**宇野 恵**（うの めぐみ）

高良内校区

### 楽しい脳トレーニング

まちづくり振興会事務局長としての体験を基に、脳トレーニングとマンカラゲームを一緒に楽しみませんか！コミュニティの醸成に役立つとおもいますよ。

**沖本 義昭**（おきもと よしあき）

御井校区

### キャンプ・ロープ結び

ボーイスカウトでは、大自然 ( アウトドア ) を教場として､多くのことを学びます。特にキャンプやハイキングでは、技能だけでなく助け合いやチームワークの大切さを身につけています。

**髙宮 隆二**（たかみや りゅうじ）

東国分校区

### レクリエーション・野外教育 仲間づくり・コミュニケーション

楽しく学ぶ、まじめに遊ぶ！
遊び＝学びです。遊びの中に「学びのチャンス」がたくさんあります。笑顔いっぱいの中で、楽しく学ぶお手伝いが出来れば…と、思っています。

# 趣味・娯楽

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

**江崎 知恵子**（えさき ちえこ）

南薫校区

### いけ花（池坊）・アレンジ

いけ花は、日本の文化です。花を通して日本を知り、趣味を持つ大切さ、楽しさを一緒に学びましょう。

**片岡 清美**（かたおか きよみ）

篠山校区

### いけばな・フラワーアレンジメント

四季折々の花と静かにむかいあう時間は、日々の生活にちょっとした変化をもたらしてくれます。花が家の中に飾られているだけで、心が安らぎ優しくなれる…。
そんな素敵なおけいこ事を楽しんでみませんか。

**関 靖子**（せき やすこ）

上津校区

### いけ花（池坊）

いけ花を通して、沢山の感動に出会いました。これからも、心豊かな地域社会作りのお手伝いが出来れば幸いです。

**鴛海 一美**（おしうみ かずみ）

小郡市

### フラワーアレンジメント（生花・ブーケ・コサージ・プリザーブドフラワー）

季節ごとの行事を彩る花や人生の節目に飾る花等を、自身の手で作り出す喜びと楽しさを一緒に体験しませんか。

**古川 雪子**（ふるかわ せつこ）

南薫校区

### 茶道（表千家）

伝統文化のお茶を楽しんでみませんか。おもてなしの心、思いやりのある生活、一服のお茶が、疲れをいやし、友達が出来ます。気軽にお声をかけて下さい。小学六年生の特別授業等でも、子ども達が楽しい時間を過ごします。

**西 美和**（にし みわ）

津福校区

### フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワー

植物とふれあって癒されてみませんか。また、お花が身近にある生活を楽しんでみましょう。

**富松 まゆみ**（とみまつ）

三潴校区

### きもの着付

着物ライフを楽しんでみませんか？美しく、楽に、自分で着こなせるコツをお教えいたします。さぁ、着物を着て出かけましょう !! 人への着付も、ご指導いたします。

**小林 智美**（こばやし さとみ）

金丸校区

### フラダンス・タヒチアンダンス

ゆっくりした曲のフラダンスや激しい腰の動きで踊るタヒチアンダンス、美と心の健康のために、はじめてみませんか？みなさんと楽しい時間を共に過ごしたいです。

**いけうち しん**

大分市

### 大道芸（南京玉すだれ・バルーン・演劇）言葉の表現力・イキイキ演芸教室【講演】

劇団「とんとこパピィ」代表。パフォーマー（カサ回し、南京玉すだれ、バルーン等）、ラジオパーソナリティー、司会者として、TV・ラジオ・舞台等で活躍中。

**堤 日出緒**（つつみ ひでお）

御井校区

### 川柳

川柳は他人の作品を読むだけでなく、自分で作るともっと楽しい文芸です。人間を観察し、脳を活性化します。高齢者学級の「川柳講座」や学校への「出前教室」もします。

**岡崎 宏**（おかざき ひろし）

西国分校区

### 漫談・手品・腹話術

健康は万人の願い、その一翼を担っているのが笑い。皆様のもとへ笑いをお届けします。笑わせ隊、一度お声かけ下さい。お待ちしています。

**今川 宗寿**（いまがわ そうじゅ）

金丸校区

### 茶道（江戸千家）

和敬清寂、日本のおもてなしの心と美しい所作。茶道の伝統を大切にしつつ、自宅でも気軽に楽しめるお茶を提案しています。

**中島 セツ子**（なかしま せつこ）

筑後市

### 腹話術で紙芝居やお話・玉スダレ

腹話術人形の「カンちゃん」「サクラちゃん」と一緒に、紙芝居やお話をします。また、南京玉スダレで、私と一緒に「ソレソレ」とかけ声、手拍子をしませんか。とっても楽しくなりますよ。

田中瑞穂（たなかみずほ）

鳥栖市

### マジック・司会

福祉施設、子ども会、敬老会、ドリームパーク等をまわっております。入所者の方々と心のふれあいをモットーに、ふたりで頑張っております。簡単なものを使い、手と頭の体操で、笑顔あふれる活動をしております。

えーるPCクラブ（ぴーしー）

鳥飼校区

### パソコン・インターネット

タブレット端末やパソコンを使いこなしたい、誰に聞いていいかわからない、聞いたら笑われるんじゃないか、と考えている皆様。私達は、小学生からシニアの方まで、丁寧にわかりやすく操作などのお手伝いをします。私達と一緒に、楽しい時間を過ごして、スキルアップしませんか？

安松充彦（やすまつあつひこ）

津福校区

### マジック
### ペットボトルロケット・スポーツカイト

人を騙すことは、悪いことです。でも手品 ( マジック ) では、それが許されます。演じる人も騙して楽しいし、見る人もどうなってるの？と、ありえない不思議なことに満足します。
身のまわりのものを使った、簡単なマジックで楽しみましょう。

平山洋治（ひらやまようじ）

宮ノ陣校区

### スマートフォン&タブレット

メール、インターネット、音楽写真とマルチに使える、iPad,iPhone を中心に、操作方法、設定のやり方等、わかりやすくスクリーンにて、皆様にお伝えします。現在「みんくる」で月１回トレーニング中。よろしくお願いします。

# 市民生活

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

中村光治（なかむらみつはる）

南薫校区

### パソコン指導・健康管理・雑学等
### 木工作など【手工芸】

パソコンや生活に必要な身近なことを学び、健康で限りある人生を楽しくすごしてみませんか。一緒にやりましょう。おまかせ下さい。必ずご期待に添えると思います。心よりお待ち致しております。

いせり智子（ともこ）

長門石校区

### 寄せ植えガーデニング

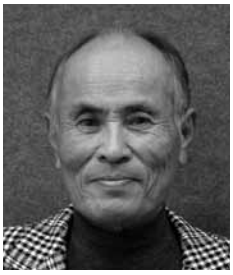
様々な場所でのお花を楽しみ、育てる喜びを、気の合うお友達や、地域活動などを通して、笑顔の出る寄せ植えをしてみませんか。

益永千秋（ますながちあき）

善導寺校区

### パソコン（Photoshop）でデジカメ写真の加工

Photoshop を使って、クリエーティブな写真作品作りをしてみませんか。ハマったら、きっとやみつきになりますよ。



赤司俊秀（あかしとしひで）

高良内校区

### パソコン指導

IT 化の進展により、職場は勿論、家庭生活にも欠かせないパソコン。その取扱い方から活用まで、皆さんのニーズに合わせて手ほどきします。現在、シニアネット久留米、六ツ門パソコン教室で指導中。

池松卓成（いけまつたくせい）

津福校区

### ビデオ撮影・編集

ビデオ撮影されたものが、そのまま放置されていませんか？当講座は、ビデオ編集のやり方を基本より指導します。ＤＶＤの制作も行います。必要ならば、ビデオ撮影のやり方も指導できます。お気軽にお申し込み下さい。

**山下友子**（やましたともこ）

大城校区

### 足の爪切り・フットケア

意外と知らない、足や足爪の切り方。足は身体を支える土台です。いつまでも元気に自分の足で歩くためには、足のことを知ることから。足育や介護予防フットケア講座も行ってます。正しい足爪の切り方や靴の履き方を学びませんか？

**満生麻紀**（まんしょうまき）

大城校区

### アロマセラピー

アロマセラピーを毎日の生活に取り入れてみませんか？
心もからだも癒され、「ほっ」としたひとときを、ぜひ体験してみて下さい。

**弓削典子**（ゆげのりこ）

弓削校区

### ベビーマッサージ・ベビー&ママ YOGA・アロマセラピー・クレイセラピー

楽しい子育て＆子育ちの一手をみつけるお手伝い、自然療法の入り口に立つお手伝いなどできれば嬉しいです。

**南部律子**（なんぶりつこ）

西牟田校区

### 安心安全アロマで手づくりコスメ

アロマで安心安全な手作り化粧品作り。自分のお肌の状態に合わせて作るので安心です。好きな香りで、脳疲労もリセットしてくれます。誰でも簡単に作る事ができます。美肌クリーム、アンチエイジング化粧水、クレイパック。

**渡邊美奈**（わたなべみな）

大刀洗町

### ベビーマッサージ

私は赤ちゃんが大好きで、ベビーマッサージのインストラクターになりました。マッサージで、親子のスキンシップをとることによって、いろいろな良い効果があります。それを一人でも多くの方に、伝えていきたいです。

**安藤美保子**（あんどうみほこ）

金丸校区

### アロマセラピー・介護アロマ入門

・安全で楽しい、アロマコーディネートを提案し、皆様の健康と豊かな生活の、お役にたつアロマ講座です。
・香りでこころとからだを癒す、介護アロマテラピー、入門編タッチケア中心の講座です。ぜひ体験を。

**寺崎都**（てらさきみやこ）

合川校区

### アロマテラピー・ハンドトリートメント・介護に役立つアロマ
### アロマテラピー ( 健康・美容・子育て・癒し・香育 )【講演】

アロマを利用した健康・美容法、ハンドトリートメント講座、ベビーマッサージ、「香育」授業を、コミュニティセンター・学校・病院・介護施設・企業などで実施。ボランティア活動を行う、セラピスト育成も行っています。

**緒方清香**（おがたきよか）

安武校区

### アロマテラピー・リンパマッサージ

アロマテラピーって言葉は良く聞くけど、アロマってなにするのって、思った事はありませんか？アロマの基礎から応用まで、楽しく体験学習してみませんか。きっと、もっともっと楽しい生活になれると思います♪

**田中百合子**（たなかゆりこ）

筑後市

### アロマテラピー・つぼ押し・整体

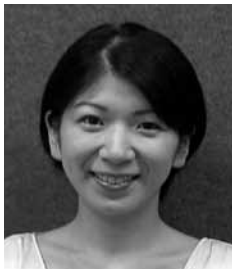
芳香療法であるアロマテラピー。植物に含まれる自然の香りや、薬理成分による働きで、自己免疫力、治癒力をアップし、健康な体を作りませんか？アロマトリートメント、クラフト作成、つぼ押し、整体も行います。

**藤山智子**（ふじやまともこ）

田主丸校区

### メディカルハーブ・アロマセラピー フラワーアレンジメント【趣味・娯楽】

ドライハーブとアロマを使って、サシェや手作り石けん。アロマキャンドルや季節を取り入れたフラワーアレンジメント。手軽に学べるメディカルハーブ講座など、大人から子どもまで楽しめます。



**江上沙織**（えがみさおり）

田主丸校区

### アロマテラピーとクラフトづくり・ふくらはぎフットケア

アロマテラピーは、香りだけではありません！精油の効能作用を学びながら、家族も喜ぶクラフトづくりを体験しませんか♪整骨院のアロマテラピストとして、スポーツに役立つアロマや健康の為のふくらはぎケアも指導中です。

**松永剛**（まつながつよし）

南薫校区

### はり・きゅう・つぼ押し

多くの病気は、自律神経の乱れによって引き起こされます。その乱れを､はり･きゅう・つぼ押しなどによって、改善してみませんか？理論と実践を通して、病気に打ち勝つ体を作っていきましょう !!

**大渕路子**（おおぶちみちこ）

津福校区

### コンプリメントセラピー ストレスを緩和させるコンプリメントセラピーの実践【講演】

あ～楽しかった！あれ～楽になっちゃった！あら～若返っちゃった！そして気づけば、いつのまに、笑いながら、癒されながら幸せになっちゃう。笑いヨガ、リンパヒーリングケア、認知症予防アロマ等、様々なジャンルの補完療法の実践をわかりやすくお伝えします。

**髙浪久勝**（たかなみひさかつ）

日吉校区

### ボディワーク

肩こり・腰痛・膝の痛み等の原因は、足である事が多く、人体の土台である足の簡単なトレーニング法で、痛みを改善し、身体のバランスを整えます。

**工藤かおり**（くどう）

合川校区

### 美と健康のリンパマッサージ

「自分でできるリンパマッサージ体験講座」。肩こり、足のむくみ、疲労、顔のくすみやたるみ等をスッキリさせて、健康美を目指しましょう。スキンシップに親子リンパもおすすめ。（材料費 500 円）

**和智恵子**（わちけいこ）

上津校区

### 自分自身の感情とのつきあい方

自分自身の感情をコントロールして、様々な心の不調を簡単に気分転換できる方法があります。いくつかの経路上のツボをご自身で軽く叩きながら、感情を言葉にするという、安全で道具等一切必要ないものです。

**鳥実專二**（とりみせんじ）

東国分校区

### 指圧

体の痛みやコリなどに自然に手をあてます。皆さんの手は、素晴らしい能力を秘めています。指圧の基本を学べば、誰でも治療が出来ます。自分の健康はもちろん、周りの人にも幸せの手あてを広げましょう。

**坂梨裕喜**（さかなしゆうき）

みやま市

### おいしい紅茶でティータイムを楽しみましょう

ティー・インストラクターの坂梨です。おいしい紅茶の香りで、日常のストレスを吹き飛ばして、リラックスしましょう。会話も弾み、ケーキなどあれば、さらに幸せ倍増なので、とてもオススメですよ。

**八尋毅**（やひろつよし）

宮ノ陣校区

### 整体

治療より予防、予防より健康 !!　１日６分の運動で、健康を維持しませんか。
カイロプラクター、健康管理士一般指導員として、食事、運動、休養の大切さを伝えています。特に、骨のズレを整える運動を教えます。

**鎌田彩子**（かまたあやこ）

御井校区

### 幸せへ導く★九星気学運勢講座

幸せは、いつも自分の心の中にあります。まだ気付いていない幸せの種を見つけ、花を咲かせるためには、どうすればよいかを学びます。これからの人生を自分のために、輝かせたい方にぴったりの講座です。

**伊藤 牧**（いとう まき）

篠山校区

**片付け講座**

片付けようと思うけど、気力が湧かない。どこから手を付けたらいいのか、わからない。と、悶々としていませんか？「もったいない」が口癖の講師と、もっと楽に暮らしを楽しむ片付け方法を探しませんか？

# 料 理

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

**蔵藤容子**（くらふじ ようこ）

鳥栖市

**野菜中心のヘルシー料理・パン**

野菜中心のヘルシー料理や手作りパンは、皆さんに喜んでもらっています。女性はもちろん、男性やキッズの皆さんも、簡単に楽しく美味しく、お料理しましょう。きっと、お役に立てる一品に出会えますよ。

**早坂しのぶ**（はやさか しのぶ）

小郡市

**料理実習**
**健康講演・講話**

健康長寿を延伸するために、子どもから高齢者まで、食のかかわり方を料理を通じてお伝えします。和洋中、デザートとバラエティにとんだ手軽に出来るおいしい料理を、楽しさと共に実習します。健康講話も実施いたします。

**渡辺貴子**（わたなべ たかこ）

長門石校区

**料理・お菜子**

日本料理現場や専門学校勤務でカフェ担当などの経験を活かし、一緒に楽しい時間を作っていきましょう。既製品に頼らず、手料理する事を願い、基本をしっかりお伝えし、楽しい料理やお菓子作りなどを目指しています。

**大津千浪**（おおつ ちなみ）

山川校区

**パン・菓子・家庭料理**

旬の野菜や自然の材料を使って、誰にでもすぐ作れる簡単なレシピ作りと調理法を心がけています。そして、手作りの美しさと楽しさを多くの方に届けたいと思っています。

**張炳一**（チャン ピョンイル）

合川校区

**韓国料理**
**韓国語【語学】**

日本にいちばん近い国「韓国」。韓流ブームによって、多くの人が韓国に関心を持つようになりました。

**滝沢陽子**（たきざわ ようこ）

日吉校区

**フランス風家庭料理**
**フランス語【語学】**

フランス大好き人間。料理にワインに歴史に文化。あげくの果てに、コックになってフランス滞在。知ってる人も知らない人も、フランスの風に吹かれてみませんか？フランス音色が聞こえてくるかも…?

**千代田由紀**（ちよだ ゆき）

南校区

**パン・お菓子**

簡単につくれるお菓子、ふわふわのパンを楽しく作ってみませんか。たくさんの方に、新しい体験をしていただきたいと思います。

**中野りつ子**（なかの りつこ）

宮ノ陣校区

**パン・天然酵母パン・お菓子**

パン作りの楽しさを皆さんに伝えたく、また多くの方々との出会いも楽しく、自宅やガス会社などで教室をしてきました。手軽なイーストパン、風味豊かな天然酵母パン、楽しく一緒に作りましょう。

サークル

**パン・お菓子**
**デコパージュ【手工芸】**

手作りの楽しさ♡おいしいパンやお菓子を一緒に作りませんか。簡単なものから少し難しいものまでトライ！
絵が苦手な方でも大丈夫！切って貼るだけ！自分だけの作品を作ってみませんか？

**成清 康代**（なりきよ やすよ）
西国分校区

**循環社会へのお誘い**

焼却ゴミの殆んどを占める、紙ゴミ・生ゴミ・廃プラスティックゴミは、分別さえすれば、それぞれ立派に資源化できるようになりました。マイナスをプラスに転じる夢の工場です。実際に近隣の施設を見学してみませんか？

**福田 万里子**（ふくだ まりこ）
津福校区

**天然酵母パン**

天然酵母や国産小麦など、体に優しいパン作りをします。自宅では、焼きたてパンと自家製野菜のスープなどで御試食となります。シンプルなパンから甘いパンなど様々です。

**松永 陽子**（まつなが ようこ）
南薫校区

**植物の自然観察・河川の水質調査・石けんづくり**

身近な植物ボランティア養成講座を高良川河川敷・高良山の樹木等について、６ヶ月単位で無料で行っています。高良川の水質調査を毎月はじめて 11 年目を迎えました。リサイクル石けんづくりも 16 年目になります。

**橋田 沙弓**（はしだ さゆみ）
山本校区

# 環境

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

**生物多様性保全（生きもの達との付き合いかた）**

各関係省庁からの指針などを基に、犬と猫も含めた鳥や獣たちとの望ましい付き合い方について、児童を含めた一般市民にわかりやすく、講演会での講師だけでなく、里地里山などの現地でも助言・指導を行っています。

**石橋 秀行**（いしばし ひでゆき）
鳥飼校区

**環境教育・講演**

日常生活での「省エネ、温暖化、飲み水の心配」と環境問題で、少しでも知って行動することが求められる時代です。自分にできることはなにか？環境問題の疑問があったら、声をかけてください。

**河内 俊英**（かわうち しゅんえい）
御井校区

# 救急

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。

**蘇生法・AED 他**
**水泳指導・着衣水泳他【スポーツ】**

いざと言う時の為に、応急手当、人工呼吸、ＡＥＤの使い方等を日頃から知識として、身につけておく事はとても大切な事です。事故防止の為の着衣水泳や初心者の水泳指導等も行っています。

**井上 智恵美**（いのうえ ちえみ）
八女市

**AED（自動体外式除細動器）・救急法の指導**

救急車がくるまでに、できることをいっしょに学んでみませんか。

**中村 和彦**（なかむら かずひこ）
上津校区

**橋野昭爾**（はしのしょうじ）

山川校区

**救急法・幼児安全法**

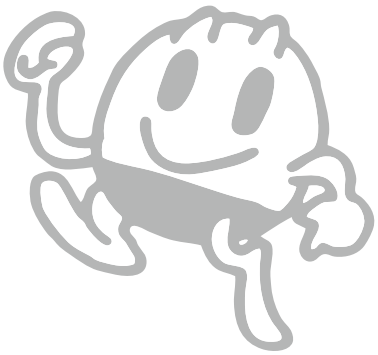
子どもの健康を妨げる病気や事故を未然に防ぐには、周囲の人々が、どのようなことに注意すればよいか、また子ども自身が安全を守るために、子どもにどのようなことを教えればよいか、などの知識や技術を学びます。

**堀江玲子**（ほりえれいこ）

北野校区

**蘇生法・AED・応急手当・幼児安全法**

人が倒れている時、私達にできる事。あわてずに、手を差し伸べることが出来る様になりませんか？



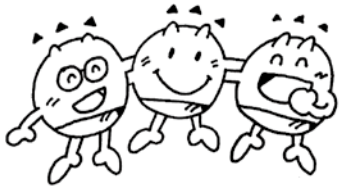
---

## LL（エルエル）とは…

Lifelong　Learning
＝「生涯学習」
の頭文字をとったものです。

LL アドバイザーによる学習風景（小学校で茶道体験）

ＬＬアドバイザーは、
ともに学びあい、
ともに語り合う、
ちょっと先行く仲間です！



ＬＬアドバイザー研修会（毎年研修を行っています。）

# あなたの学びを活かしてみませんか？

# LLアドバイザー募集！

手工芸、スポーツ、レクリエーション、茶道、書道、パソコン、料理、環境、救急法から人権問題、国際交流、語学、芸術まで、様々な分野のアドバイザーを募集しています。自薦・他薦を問いません。お待ちしております。

本店・国道通支店のロビーで作品展示を行います

7月に開催する「学びあい講座」で講師を務めます

体験コーナーなどで、子ども達に学ぶ楽しさを届けます

どちらも **随時受付中**

## LLサークルバンク 登録団体募集！

**誰が登録できるの？**

・サークル・団体であれば、どなたでも登録できます。

**どんなことをするの？**

・日頃のサークル活動を地域・学校・福祉施設などで発表したり教えたりします。みなさんのサークル活動が、ボランティアになります。

**メリットは？**

・ガイドブック・えーるネットでの広報支援を行います。活動が優秀な団体には、表彰・特典もあります。

親子レクでニュースポーツを実施します

授業で水墨画の指導を行います

施設やイベント等で演技を披露します…